LIFE FINANCIAL PLANNING FOR RETIREE (Gujarati Edition)

MASHRUWALA, GAURAV

VISIT…

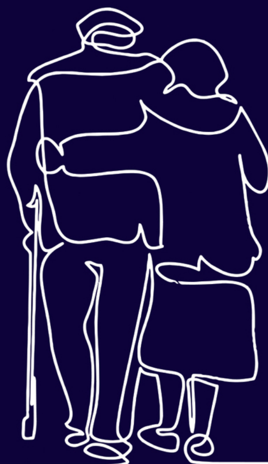
LANZAROTE Caliente.com

Bestsellers 18

TV 18

નિવૃત્તિકાળ માટેનું આયોજન

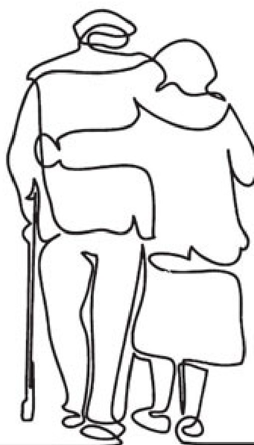
નાણાકીય અને ઈતર



ગૌરવ મશરૂવાળા

નિવૃત્તિકાળ માટેનું આયોજન

નાણાકીય અને ઈતર



ગૌરવ મશરૂવાળા

પ્રકાશકઃ ટીવી18 બ્રોડકાસ્ટ લિ, 414, પહેલે માળે, એમ્પાયર મિલ્સ એમ્પાયર, સેનાપતિ બાપટ માર્ગ, લોઅર પરેલ (પ.), મુંબઈ 400013

મુખપૃષ્ઠ અને પુસ્તકની ડિઝાઇનઃ ધ બિગ આઇડિયા કોમ્યુનિકેશન
મુદ્રણ અને બાઇન્ડિંગઃ પ્રિન્ટ પ્રોસેસ, બી-23, રોયલ ઇન્ડસ્ટ્રિયલ એસ્ટેટ, 5-બી, નાયગાંવ ક્રોસ રોડ, વડાલા, મુંબઈ – 400031. ફોનઃ + 91 22 2412 0587

અનુવાદઃ અપૂર્વ દવે

આઇએસબીએન: 978-93-87860–37–7

ભારતમાં પ્રકાશિત
પ્રથમ આવૃત્તિ 2017

કૉર્પોરેટ પૂછપરછ તથા મોટા ઓર્ડર માટે કૃપયા bestsellers@nw18.com પર ઈ-મેઇલ કરો અથવા અહીં સંપર્ક કરોઃ +91-22-4001 9829/744 (સોમથી શુક્ર સવારે 10થી સાંજે 6) અથવા 51818 ઉપર એસએમએસમાં “CD Bulk” લખીને મોકલો.

લેખક વિશે

ગૌરવ મશરૂવાળા પ્રૅક્ટિસિંગ ફાઇનાન્શિયલ પ્લાનર છે. તેઓ વ્યક્તિઓને તથા પરિવારોને તેમની જવાબદારીઓ અને આકાંક્ષાઓ પૂરી કરવામાં મદદરૂપ થાય એવી રીતે નાણાકીય વ્યવસ્થાપન કરવા વિશેની સલાહ આપે છે.

તેઓ પોતાના આ વ્યવસાય ઉપરાંત અંગ્રેજી, ગુજરાતી અને હિન્દી પ્રકાશનોમાં કટારલેખન પણ કરે છે. 'યોગિક વેલ્થ' શીર્ષક હેઠળ અંગ્રેજી, ગુજરાતી અને હિન્દીમાં તેમનું પુસ્તક પ્રકાશિત થઈ ચૂક્યું છે. તેઓ ટીવી ચૅનલો મારફતે પર્સનલ ફાઈનાન્સને લગતાં વિવિધ પાસાં વિશે દર્શકોને માહિતગાર કરે છે તથા નિષ્ણાત તરીકેનાં પોતાનાં મંતવ્યો આપે છે. તેઓ સારા વક્તા પણ છે. તેઓ પર્સનલ ફાઈનાન્સ વિશે તથા સંપત્તિને માણવાના યોગિક માર્ગ અર્થાત્ યોગિક વેલ્થ વિશે જાહેર વ્યાખ્યાનો આપે છે.

DISCLAIMER

While TV18 Broadcast Ltd and Network18 Group Companies the promoter of this Book, and the author have taken due care and caution in compilation of information, generation of analysis and provision of expert recommendations appearing on this Book and/ or provided to the subscribers of the Book by means such as sms/ Books/ print media or other electronic medium, we do not guarantee that such information is accurate, verified, adequate, current, complete or comprehensive. We disclaim all liability and responsibility for any inaccuracies, errors, omissions or representations appearing on this book or in the information delivered to subscribers by any means/media. Accordingly, your reliance and action based upon any of the information contained either in this Book or delivered to you by any means as part of this service is entirely at your own risk.

The Views & Opinions expressed in this book are the author's own & the facts are as reported by him, which have been verified to the extent possible & the publishers are not in any way liable for the same.

The content appearing in the book or delivered to subscribers by any means is provided for information purposes only. The viewer/subscriber should independently verify the information before making any financial, trading or purchase decision or for any tax/legal/ regulatory reporting. The statements appearing on our Book or delivered to you by any means, as part of this service, should not be regarded as an offer to sell or solicitation of an offer to purchase any products.

This Book may contain a number of links to other websites. In providing these links, TV18 Broadcast Ltd and Network18 Group Companies and the Author do not in any way endorse the contents of these other websites. TV18 Broadcast Ltd and Network18 Group Companies has not developed or reviewed

the contents of those websites and does not accept any responsibility or liability for the contents of these other websites. Should you use a link from this website to any other website you do so entirely at your own risk.

TV18 Broadcast Ltd and Network18 Group Companies and the Author do not endorse any advertisements appearing on this product.

The contents of this Book as well as information delivered to subscribers by any means as part of this service are TV18 Broadcast Ltd and Network18 Group Companies.

You may not reproduce, redistribute, resell, broadcast or transfer all or any part of the contents of this website or information delivered to you by any means as part of this service, in any form or by any means whatsoever.

We make no warranty that this Book or the content from this book delivered by electronic or mobile media as part of this services is free from viruses or anything else which has destructive properties and you will be solely responsible for any damage to your computer system or loss of data that results from your use of this service.

TV18 Broadcast Ltd and Network18 Group Companies hereby also expressly disclaims any implied warranties under laws of any jurisdiction, to the extent permitted.

TV18 Broadcast Ltd and Network18 Group Companies and the author reserves the right to modify its Book (including this disclaimer) and the terms and conditions of use of the services provided by this TV18 Broadcast Ltd and Network18 Group Companies at any time without any liability.

By viewing, subscribing to or using this service you are deemed to hereby accept this disclaimer. TV18 Broadcast Ltd and Network18 Group Companies and the author reserves the

For more information contact TV18 Broadcast Ltd and Network18 Group Companies at **bestsellers@nw18.com**

આભારદર્શન

આ પુસ્તકના સર્જન માટે મને નિમિત્ત બનાવનાર પરમપિતા પરમેશ્વરનો હું આભારી છું.

- ગૌરવ મશરૂવાળા

પ્રસ્તાવના

કોઈ પણ માણસ જ્યારે મને પૂછે કે કેટલા પૈસા હોય તો હું નિવૃત્ત થઈ શકું, તો મારો એક જ જવાબ હોય છે: તમે ક્યારેય નિવૃત્ત નહીં થઈ શકો.

મારા આ જવાબ પાછળ એક કારણ છે. જો કોઈ માણસ અમુક આંકડામાં પોતાની સલામતી શોધતો હોય તો એ શક્ય જ નથી, કારણ કે સલામતી આપે એવું આંકડાઓમાં કંઈ જ હોતું નથી.

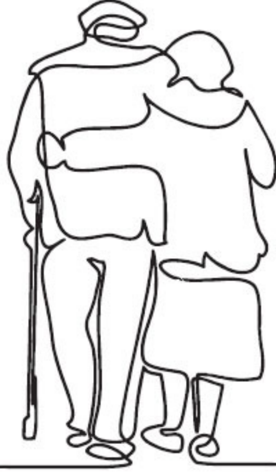
ફાઇનાન્શિયલ પ્લાનર તરીકે મને નિવૃત્તિકાળમાં કેટલું ભંડોળ જોઈએ એની ગણતરીની અનેક પદ્ધતિઓ શીખવવામાં આવી છે. જો કે, એ દરેક પદ્ધતિમાં ફાઇનાન્શિયલ પ્લાનરે અમુક ધારણાઓ બાંધવી પડે છે, દા.ત. ફુગાવાનો દર, નિવૃત્તિકાળ માટેનું ભંડોળ ભેગું કરતી વખતનો વળતરનો દર, વગેરે. આ જ રીતે ફાઇનાન્શિયલ પ્લાનરે કરવેરાના દર, નિવૃત્તિની વય, આવરદા, નિવૃત્તિ બાદનો માસિક ખર્ચ, વગેરેની બાબતે પણ ધારણાઓ બાંધવી પડે છે. આમ, નિવૃત્તિ પછી સલામતી આપે એવો જે આંકડો મળે એ સંપૂર્ણપણે ધારણાઓ પર આધારિત હોય છે. આથી જ હું કહું છે કે માત્ર ધારણાઓના આધારે નક્કી થયેલા કોઈ આંકડાને પોતાની નિવૃત્તિની સલામતી માની લેવો એ વિચિત્ર કહેવાય.

બીજું, નિવૃત્તિ માટે આવશ્યક રકમની ગણતરી સતત બદલાતી રહે છે. માણસ નિવૃત્તિકાળ માટેનું ભંડોળ એકઠું કરવાની શરૂઆત કરે ત્યારથી લઈને એ નિવૃત્ત થાય કે અવસાન પામે ત્યાં સુધી ફુગાવાનો દર સમયે-સમયે બદલાતો રહે છે.

ઉક્ત મુદ્દાઓના આધારે કહી શકાય કે જીવનમાં જો કોઈ જ વસ્તુ સલામતી આપી શકતી ન હોય તો નિવૃત્તિકાળની વાત જ ક્યાં કરવી! ખરી સલામતી તો યોગિક વેલ્થમાંથી એટલે કે જીવનમાં પરમાનંદ આપનારી સંપત્તિમાંથી જ મળી શકે છે.

આપણાં શાસ્ત્રોમાં અનેક પ્રકારની સંપત્તિની વાત કરવામાં આવી છે, પણ તેમાંથી ચાર મુખ્ય હોય છે, જે છે શારીરિક સંપત્તિ, સામાજિક સંપત્તિ, ભાવનાત્મક સંપત્તિ અને આર્થિક સંપત્તિ. સલામત, શાંતિપૂર્ણ જીવન જીવવા માટે આ ચારે પ્રકારની સંપત્તિ આપણી પાસે હોવી જોઈએ.

અનુક્રમણિકા



પ્રકરણ 1
નિવૃત્તિનો અર્થ તમે શું કરો છો?

પ્રકરણ 1
નિવૃત્તિનો અર્થ તમે શું કરો છો?

નિવૃત્તિનો અર્થ તમે શું કરો છો? શું રોજિંદા કામકાજમાંથી મુક્તિને તમે નિવૃત્તિ કહેશો કે પછી કંઈ પણ કર્યા વગર બેસી રહેવું તેને કહેશો? ઘણા લોકો માટે નિવૃત્તિ એટલે એવો સમયગાળો, જેમાં અધૂરાં સ્વપ્નો પૂરાં કરી શકાય અને જીવનમાં તેની પહેલાં જે સુખ પ્રાપ્ત કરી શકાયું ન હોય તે પ્રાપ્ત કરી શકાય.

નિવૃત્તિ એટલે જીવનનો વધુ એક સંક્રમણકાળ. યુવાનીમાંથી વાર્ધક્યમાં પ્રવેશ. કમાતી વ્યક્તિની વાત કરીએ કે પછી આર્થિક દૃષ્ટિએ વાત કરીએ, તો સક્રિય જીવનશૈલીમાંથી નિષ્ક્રિયતામાં પ્રવેશ એટલે નિવૃત્તિ. ઘર ચલાવનાર વ્યક્તિ મટીને નાણાં માટે ક્યાંક અવલંબન રાખવું પડે

નિવૃત્તિ એટલે જીવનનો વધુ એક સંક્રમણકાળ. યુવાનીમાંથી વાર્ધક્યમાં પ્રવેશ. કમાતી વ્યક્તિની વાત કરીએ કે પછી આર્થિક દૃષ્ટિએ વાત કરીએ, તો સક્રિય જીવનશૈલીમાંથી નિષ્ક્રિયતામાં પ્રવેશ એટલે નિવૃત્તિ. ઘર ચલાવનાર વ્યક્તિ મટીને નાણાં માટે ક્યાંક અવલંબન રાખવું પડે એવી વ્યક્તિ. 'અબક' બૅન્કના જનરલ મૅનેજર શ્રી ભટ્ટસાહેબ મટીને ફક્ત 'શ્રી ભટ્ટ' તરીકે ઓળખાવાની શરૂઆત એટલે નિવૃત્તિ.

આપણે નાનપણથી સાંભળતાં આવ્યા છીએ કે કોઈ પણ સંક્રમણ હંમેશાં આકરું હોય છે અથવા તો સહેલું હોતું નથી. સ્કૂલ-કૉલેજનો પહેલો દિવસ, પહેલી નોકરીનો પહેલો દિવસ, નવવધૂનો નવા ઘરમાં પ્રવેશ, વગેરે વગેરે. નિવૃત્તિમાં સંક્રમણ કરતી વખતની મુશ્કેલી કે ચિંતા સંપૂર્ણપણે દૂર કરી શકાતી નથી, પણ જો આર્થિક બાબતોનું વ્યવસ્થિત આયોજન કરી લેવાયું હોય તો તેની તકલીફ મહદ્ અંશે ઓછી કરી શકાય છે.

નિવૃત્ત વ્યક્તિને તબિયતની સ્થિતિ પણ અકળાવનારી હોઈ શકે છે. પોતાનો સમય કેવી રીતે પસાર થશે એ બાબતની પણ ચિંતા હોઈ શકે છે. સૌથી મોટો પ્રશ્ન હોય છે: 'હું મરી જાઉં ત્યાં સુધી મારા ખપ પૂરતા પૈસા મળી રહેશે કે નહીં'?

જોનાથન ક્લેમેન્ટ્સ નામના લેખકે કહ્યું છે કે નિવૃત્તિ એટલે "લાસ વેગાસમાં ગાળવા માટેનું લાંબું વેકેશન અને એ વેકેશનમાં શક્ય તેટલો સંપૂર્ણ આનંદ પ્રાપ્ત કરી લેવો, પણ એમ કરતાં કરતાં પૈસા ખૂટી જવા જોઈએ નહીં."

1900ની સાલની વાત કરીએ તો એ વખતની મનુષ્યની સરેરાશ આવરદાને જોતાં

નિવૃત્ત વ્યક્તિ ફક્ત એક વર્ષ નિવૃત્તિકાળ ભોગવીને બીજા વર્ષે સ્વર્ગે સિધાવી જતી. વર્ષ 1980/90ની વાત કરીએ તો નિવૃત્તિકાળ વધીને આશરે 18 વર્ષનો થઈ ગયો.

2010/12ની સાલ સુધીમાં નિવૃત્તિકાળ વધીને લગભગ 20થી 25 વર્ષનો થઈ ગયો. જો આપણે 22મા વર્ષે કારકિર્દી શરૂ કરીએ અને 60મા વર્ષ સુધી એટલે કે 38 વર્ષ કામ કરીએ તો એટલા સમયગાળામાં પોતાનું ઘર લેવું, લગ્ન કરવાં, સંતાનોને શિક્ષણ અપાવવું, તેમનાં લગ્ન કરવાં, રોજિંદા ખર્ચ કાઢવા અને નિવૃત્તિ પછી બીજાં 25 વર્ષ ચાલે એટલું ધન કમાવું એ કંઈ નાનીસૂની વાત નથી.

શહેરીકરણને લીધે પારિવારિક વાતાવરણ પણ બદલાયું છે. હવે સંયુક્ત કુટુંબો ઘણાં ઓછાં રહ્યાં છે. હવેના પરિવારોમાં સંતાનો અને વડીલો અલગ-અલગ રહેવા લાગ્યાં છે. સંતાનો પોતાનાં માતાપિતાની સારસંભાળ લેવા માગતાં હોય તોપણ તેમની પોતાની આર્થિક સ્થિતિ કદાચ તેમને એમ કરવા દેતી ન હોય.

મનુષ્યના જીવનમાં એક મોટો રાક્ષસ પણ છે. એ છે ફુગાવો-મોંઘવારી. 1987માં જે સાબુ 3.05 રૂપિયામાં મળતો તે 1997માં 7.85ના ભાવે વેચાતો અને આજે તેની કિંમત 39 રૂપિયા છે. રાંધણગેસનો બાટલો 1987માં 56.15 રૂપિયામાં મળતો. 1997માં તેના ભાવ વધીને 137.85 રૂપિયા થઈ ગયા હતા. આજે એટલા જ ગેસનો બાટલો 730 રૂપિયામાં ઘરે આવે છે.

વળી, આપણી જીવનશૈલી ક્યાં નથી બદલાઈ! એક વખત હમામ સાબુ વાપરનારાઓ આજે એ વાપરતા હશે કે કેમ એ મોટો પ્રશ્ન છે. 1982 ઘરમાં રંગીન ટીવી અને વૉશિંગ મશીન હોય એ મોટી સુખસાહ્યબી ગણાતી. આપણે ઘણાં એવાં સર્વેક્ષણોનાં ફૉર્મ ભર્યાં હશે જેમાં જવાબ આપનારને પૂછવામાં આવતું કે તેમના ઘરમાં રંગીન ટીવી કે વૉશિંગ મશીન છે કે કેમ. આ બન્ને વસ્તુઓ ધરાવતા પરિવારો સંપન્ન ગણાતા. આજે એ જરૂરિયાત ગણાવા લાગી છે.

મનુષ્યની આવરદા વધી છે, રહેણીકરણી બદલાઈ છે તથા ફુગાવો વધતો ગયો છે. આ બધાં કારણોને લીધે આપણને હંમેશાં વધારે ને વધારે પૈસા કમાવાની જરૂર પડતી ગઈ છે. મહિનાના પગારમાંથી પ્રોવિડન્ટ ફંડમાં પૈસા જાય, બૅન્કની ફિક્સ્ડ ડિપોઝિટમાં રોકાણ કરાય અને પોસ્ટ ઑફિસની વિવિધ યોજનાઓમાં નાણાં રોકવામાં આવે એ બધા ઉપાયો હવે પૂરતા નથી. નિવૃત્તિ માટેનું આયોજન લાંબા ગાળાની દૃષ્ટિએ ધ્યાનપૂર્વક કરવાનું હોય છે.



પ્રકરણ 2
સેકન્ડ ઇનિંગ્સ

પ્રકરણ 2
સેકન્ડ ઈનિંગ્સ

એક દિવસીય ક્રિકેટમાં સેકન્ડ ઇનિંગ્સ નિર્ણાયક હોય છે. મૅચમાં જે ટીમ પછીથી રમવા આવે એ જો પોતાની વિકેટ બચાવીને રાખે અને પહેલી ટીમ કરતાં વધારે રન કરે તો વિજયી નીવડે છે. જો તે વિકેટ બચાવી શકે નહીં તો હારી જાય.

કોઈ પણ રમતમાં જેનો સ્કોર વધારે એ ટીમ જીતી કહેવાય છે. ક્રિકેટમાં સેકન્ડ ઇનિંગ્સમાં રમવા આવનારે પહેલી ટીમ કરતાં વધારે સ્કોર કરવાનો હોય છે. જીવનની સેકન્ડ ઇનિંગ્સ એટલે કે નિવૃત્તિકાળમાં પણ વધારે સ્કોરનું મહત્ત્વ છે. પૈસાનો સ્કોર એટલો હોવો જોઈએ કે જીવનની ગાડી ચાલે ત્યાં સુધી ટકી રહે. મૃત્યુ સુધી ક્યારેય પૈસા ઓછા પડવા જોઈએ નહીં.

સેકન્ડ ઇનિંગ્સમાં વિકેટ બચાવવાનું અગત્યનું હોય છે. ત્રણે સ્ટમ્પ અકબંધ રહેવાં જોઈએ. નિવૃત્તિનાં ત્રણ સ્ટમ્પમાંથી એક છે પ્રવાહિતા, બીજું છે વૃદ્ધિ અને ત્રીજું છે નિયમિતપણે મળતી આવક. આમાંથી એક પણ સ્ટમ્પ પડી જાય તો વિકેટ ગઈ! વળી, આ ત્રણે સ્ટમ્પ સ્વતંત્ર છે.

તાકીદના સમયે કામ આવે એ માટે નાણાંની પ્રવાહિતા જરૂરી છે. એ પરિસ્થિતિ બીમારીની સારવાર કે બીજા અણધાર્યા ખર્ચની પણ હોઈ શકે છે. આપણી આવરદા આપણા બાપ-દાદા કરતાં વધારે છે. આથી આપણી પાસે એટલું ધન હોવું જોઈએ કે ‘ફુગાવો’ નામનો રાક્ષસ ખાઈ જાય પછી પણ તેમાંથી આપણા માટે નિવૃત્તિકાળમાં કંઈક બચે. આથી આપણે સંપત્તિની સતત વૃદ્ધિ થતી રહે એ જોવું પડે છે. આ ઉપરાંત આપણને રોજિંદા ખર્ચ કાઢવા માટે નિયમિત આવકની જરૂર હોય છે.

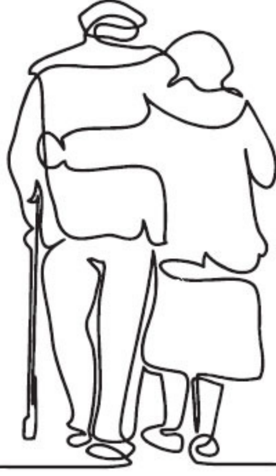
ત્રણે સ્ટમ્પ સ્વતંત્ર છે, એવું કહેવા પાછળ પણ કારણ છે. ધારો કે આપણે નિવૃત્તિ માટેનું સંપૂર્ણ ભંડોળ સૅવિંગ્સ બૅન્ક અકાઉન્ટમાં રહેવા દઈએ તો પ્રવાહિતા મળે, પણ વૃદ્ધિ ન મળે. જો ફક્ત ઈક્વિટી મ્યુચ્યુઅલ ફંડ જેવાં ઈક્વિટીલક્ષી સાધનોમાં રહેવા દઈએ તો વૃદ્ધિ થશે, પરંતુ ઈક્વિટી ચંચળ હોવાથી નિયમિત આવક ન પણ મળી શકે. ભંડોળ સીનિયર સિટિઝન સૅવિંગ્સ સ્કીમ કે પોસ્ટ ઑફિસની માસિક આવક યોજનામાં મૂકી દઈએ તો નિયમિત આવક મળે, પણ વૃદ્ધિ ન મળે. તેમાંય પ્રવાહિતા તો ઓછી જ કહેવાય, કારણ કે તમે મુદત પહેલાં રકમ ઉપાડવા જાઓ તો વ્યાજ કપાઈને આવે.

નાણાકીય ક્ષેત્રમાં વણલખ્યો નિયમ એ છે કે ઘરના છ મહિનાના ખર્ચ જેટલી રકમ તાકીદની સ્થિતિને પહોંચી વળવા માટે તરત મળી રહે એ રીતે અલગ રાખી મૂકવી.

તેમાંથી એક સપ્તાહનો ઘરખર્ચ ચાલે એટલી રકમ ઘરમાં રોકડ સ્વરૂપે હોવી જોઈએ અને બાકીની રકમ સૅવિંગ્સ અકાઉન્ટમાં હોવી જોઈએ, જે ફિક્સ્ડ ડિપોઝિટ સાથે લિંક કરેલી હોય. ઍટીએમની સુવિધા વાપરતાં આવડવું જોઈએ. ભંડોળનું રોકાણ એવી રીતે કરવું કે પછીનાં ચાર કે પાંચ વર્ષના નિયમિત ખર્ચ પૂરા કરી શકાય. આ રકમ કેટલી હોવી જોઈએ એ ગણવા માટે પોતાને મળી રહેલાં પેન્શન, ઍન્યુઇટી, વગેરે નિયમિત આવકને ધ્યાનમાં રાખવી. નિયમિત આવક માટે સીનિયર સિટિઝન સૅવિંગ્સ સ્કીમ, પોસ્ટ ઓફિસની માસિક આવક યોજના, વગેરેનો ઉપયોગ કરવો. મ્યુચ્યુઅલ ફંડમાં પણ માસિક આવક યોજના હોય છે, પરંતુ તેનું વળતર બજારની સ્થિતિ સાથે સંકળાયેલું હોવાથી તેની કોઈ ગૅરંટી નથી હોતી. વીમા કંપનીઓની ઍન્યુઇટી પ્રૉડક્ટ્સ પણ એક વિકલ્પ છે, પરંતુ એ પ્રૉડક્ટને લગતો ખર્ચ પહેલા જ દિવસથી વાજબી હોવો જોઈએ.

નિવૃત્તિકાળના ભંડોળની વૃદ્ધિ માટે ઈક્વિટી આધારિત સાધનોનો વિચાર કરવો. જો તમે પોતે શેરબજારમાં રોકાણ કરવામાં માહેર હો તો જ જાતે ઈક્વિટીમાં રોકાણ કરવું, અન્યથા ઈક્વિટીલક્ષી મ્યુચ્યુઅલ ફંડની પસંદગી કરવી. તાકીદની સ્થિતિ તથા નિયમિત આવકની જોગવાઈ કરી લીધા બાદ બચેલી રકમ વૃદ્ધિ માટે ઈક્વિટીમાં રોકવી.

એક દિવસીય મૅચમાં બીજો ચાન્સ મળતો નથી. બૅટિંગ અને બૉલિંગ ફક્ત એક-એક વાર જ કરવા મળે છે. નિવૃત્તિમાં પણ બીજો ચાન્સ મળતો નથી. નારાયણ પાસે જવાનો દિવસ આવે તેની પહેલાં જ નગદ નારાયણ ખૂટી પડે તો વિકેટ પડી જ સમજો.



પ્રકરણ 3
નિવૃત્તિ પૂર્વેનું નાણાકીય આયોજન કેવી રીતે કરવું?

પ્રકરણ 3
નિવૃત્તિ પૂર્વેનું નાણાકીય આયોજન કેવી રીતે કરવું?

એક માણસે આખી જિંદગી ઘણી મહેનત કરી અને મોટી રકમ બચાવી. મૃત્યુ સમીપ આવ્યું છે એવું તેને લાગ્યું ત્યારે તેણે પત્નીને બોલાવીને કહ્યું, “મારા મૃત્યુ પછી મારી ઈચ્છા છે કે બધા જ પૈસા હું સાથે લઈ જાઉં. આથી તું મારું ધન મારી સાથે શબપેટીમાં મૂકી દેજે.”

તેની પત્નીએ પણ તેનું બધું ધન શબપેટીમાં મૂકી દેવાનું વચન આપ્યું. એ માણસના મૃત્યુ પછી તેને શબપેટીમાં સૂવડાવવામાં આવ્યો ત્યારે કાળી સાડી પહેરીને બેઠેલી તેની પત્નીની બાજુમાં તેની મિત્ર બેઠી હતી. બધી વિધિ પૂરી થવા આવી અને શબપેટીને કબરમાં દફનાવવાનો વખત આવ્યો ત્યારે પત્નીએ કહ્યું, “એક મિનિટ ઊભા રહો!”

તેણે ઊભી થઈને પોતાના હાથમાનું બોક્સ શબપેટીમાં મૂકી દીધું. દફનવિધિ માટે આવેલા અંડરટેકરોએ શબપેટી બંધ કરી અને કબરમાં મૂકવાનું શરૂ કર્યું. પત્નીની મિત્રે કહ્યું, “તું પતિની સાથે તેનું બધું ધન પણ દફનાવી દે એવી મૂર્ખ તો નથી એ મને ખબર છે, છતાં તે બોક્સ મૂકી દીધું તેનું મને આશ્ચર્ય છે.”

વફાદાર પત્નીએ જવાબ આપ્યો, “હું ધર્મે ખ્રિસ્તી છું. મેં આપેલું વચન મારે પાળવું જ રહ્યું. મેં પતિને વચન આપ્યું હતું કે તેનું બધું ધન હું તેની શબપેટીમાં મૂકી દઈશ.”

“તો શું તે ખરેખર બધું જ ધન તેની સાથે દફનાવી દીધું!!!?” મિત્રે પૂછ્યું.

સામે જવાબ મળ્યો, “હા, મેં મૂકી દીધું. મેં જેટલાં નાણાં હતાં એ બધાં મારા અકાઉન્ટમાં મૂકી દીધા અને તેનો ચેક તેમના નામે લખીને શબપેટીમાં મૂકી દીધો.”

મૃતક એ ચેક વટાવી શક્યા હશે કે નહીં એ આપણને ખબર નથી, પણ એટલી જરૂર ખબર પડે છે કે એ માણસે નિવૃત્તિ માટે પહેલેથી જ પ્લાનિંગ કરી લીધું હશે અને તેથી જ તે પોતાની પાછળ ઘણું બધું ધન મૂકી ગયો.

હવે આપણે મુદ્દાની વાત પર આવીએ. બચત અને રોકાણ આપણી પહેલી કમાણી હાથમાં આવે એ જ દિવસથી શરૂ થઈ જવાં જોઈએ. નિવૃત્તિ પછીની જરૂરિયાતો પૂરી કરી શકાય એ માટેની નાણાંની જોગવાઈ નિવૃત્તિના ઓછામાં ઓછા એક દાયકા પહેલાં શરૂ થઈ જવી જોઈએ.

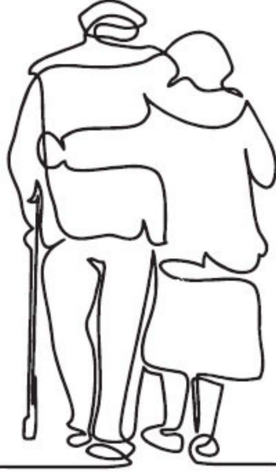
આથી શરૂઆતમાં કોઈ લોન હોય તો તે ચૂકતે કરી દેવાનો પ્રારંભ કરી દેવો. વ્યાજની ચૂકવણી આપણા માટે ખર્ચ અને ધિરાણ આપતી સંસ્થા માટે આવક હોય છે. કોઈકની આવક થાય તે માટે પોતાની આવકનો ઉપયોગ કરવાનું કોઈને ગમે ખરું? ના જ ગમે. બધાને કમાણી વહાલી હોય છે, ખર્ચ નહીં.

બીજું, નિવૃત્તિ પછીના સ્થાયી ઘરનો પણ વિચાર કરવાનો હોય છે. જો તમારી પાસે પોતાનું ઘર ન હોય તો તે ખરીદી લેવા માટેનું આયોજન કરવાની જરૂર પડે છે. લોકો ઘર ખરીદવા માટે પોતાના નિવૃત્તિ વખતે મળતા ભંડોળ પર આધાર રાખે છે. આ સૌથી મોટી ભૂલ કહેવાય, કારણ કે ઘર ખરીદવા માટે જીવનભરની મૂડી વાપરી નાખ્યા બાદ કંઈ જ બચતું નથી અથવા તો ઘણી ઓછી રકમ બાકી રહે છે.

ઘરની વ્યવસ્થા થઈ ગયા પછી અન્ય મોટા ખર્ચ પર ધ્યાન આપવું. તેમાં સંતાનોનો ઊચ્ચાભ્યાસ અને તેમનાં લગ્નનો સમાવેશ થાય છે. ઘણા વાલીઓ પોતાના નિવૃત્તિકાળના જીવનનિર્વાહ કરતાં સંતાનોનાં શિક્ષણ અને લગ્નને વધારે મહત્ત્વ આપતા હોય છે. આ પારિવારિક બાબત છે તેથી તેના વિશે જીવનસાથી અને સંતાનો સાથે વાતચીત કરીને નિર્ણય લેવો જોઈએ.

અગાઉ આપણે જોયું તેમ બદલાયેલા સંજોગોમાં ઘણાં સંતાનો ધારે તોપણ માતાપિતાની સેવા કરવા માટે સક્ષમ હોતાં નથી. તેમાં તેની આવકથી માંડીને વિચારો, વર્તન અને દૂર વસવાટ જેવાં પરિબળો કારણભૂત હોય છે. આથી આપણે સંતાનોની જરૂરિયાતો પૂરી કરવાની સાથે સાથે પોતાના નિવૃત્તિકાળની આવશ્યકતાઓ સંતોષવા પર પણ લક્ષ આપવું જોઈ.

સંતાનના ઊચ્ચાભ્યાસ માટે થોડા પૈસા પોતે કાઢો અને થોડાની તેમને લોન લેવા દો એવું શક્ય છે. તમે જે કંઈ કરો, તે આપસી સમજણપૂર્વક અને સભાનપણે લેવાયેલો નિર્ણય હોવો જોઈએ. જો તમે સંતાનોની જરૂરિયાતો પોતે જ સંતોષવા માગતા હો તો તેના માટે અલગ ભંડોળ એકઠું કરવું. કોઈકે સાચું જ કહ્યું છેઃ નિવૃત્તિનો સમય ઘણો જ સરસ મજાનો હોય છે. તેમાં કંઈ કરવાનું પણ ન હોય અને કંઈ થશે તેની ચિંતા પણ કરવાની ન હોય. વાસ્તવમાં, જો નિવૃત્તિ માટેનું આયોજન ન કર્યું હોય તો ઉપર કહ્યું તેનાથી તદ્દન જુદી જ પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય અને કહેવું પડે કેઃ નિવૃત્તિનો સમય જરાય સારો નથી અને તેમાં સપડાઈ જવાય છે અને ચિંતા પણ આવી પડે છે.



પ્રકરણ 4
નિવૃત્તિકાળનું ડ્રેસ રિહર્સલ

પ્રકરણ 4
નિવૃત્તિકાળનું ડ્રેસ રિહર્સલ

આર. રાજન છેલ્લા છ મહિનાથી પ્રસન્નતાપૂર્ણ નિવૃત્તજીવન ગાળી રહ્યા હતા. એક રાતે અચાનક તેમને છાતીમાં દુખાવો ઉપડ્યો. ચેક અપ કરાવ્યું તો ખબર પડી કે તેમને હાર્ટ સર્જરી કરાવવી પડે એમ છે. તેમના જીવની સામે કોઈ જોખમ ન હતું, પણ તેઓ ઓપરેશન કરાવી લેશે તો પહેલાં જેવા જ થઈ જશે એમ ડૉક્ટરે કહ્યું. જો કે, સર્જરીનો ખર્ચ ઘણો મોટો હતો.

સારવાર ઘણી જ સારી રીતે થઈ અને વડીલની તબિયત પહેલાં જેવી થઈ ગઈ. આમ છતાં નિવૃત્તિકાળનો આનંદ માણવા જેવી સ્થિતિ રહી નહીં. તેમણે નિવૃત્તજીવન માટે જે રકમ ફાળવી રાખી હતી તેમાંથી મોટો હિસ્સો ઓપરેશન પાછળ ખર્ચાઈ ગયો હતો.

અહીં નાણાકીય સલાહકારની દૃષ્ટિએ મારે કહેવું પડે કે આરોગ્યની તકલીફોને પહોંચી વળાય એટલી તૈયારી આર. રાજને કરી ન હતી. આવું તો મોટાભાગના કિસ્સામાં થતું હોય છે. મારો અનુભવ કહે છે કે લોકો મુખ્યત્વે નાણાકીય આયોજન કરે છે અને તેમાંય રોકાણ પર જ ધ્યાન આપે છે. નિવૃત્તિના આયોજનનાં બીજાં કેટલાંક અગત્યનાં પાસાં તરફ દુર્લક્ષ કરવામાં આવે છે. નિવૃત્તિનું આયોજન કરતી વખતે ઘણાં પાસાં ધ્યાનમાં લેવાં પડે છે. તેમાં આરોગ્ય વીમો, ઘર, મગજને પ્રવૃત્તિમય રાખવું, વગેરે બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. આ બધી બાબતોનું આયોજન નિવૃત્તિ પહેલાં જ કરી રાખવાનું હોય છે. કોઈ પણ કાર્યક્રમ પહેલાં કરવામાં આવતા ડ્રેસ રિહર્સલ જેવી જ આ વાત છે. કંપની તરફથી આરોગ્ય વીમો ધરાવતા પગારદાર લોકો સામે બે વિકલ્પ હોય છે:

1. નોકરી પૂરી થયા પછી પોતાના પૈસે પ્રીમિયમ ભરીને આરોગ્ય વીમો ચાલુ રાખી શકાશે કે કેમ એ વિશે સંબંધિત વીમા કંપની પાસે પૂછપરછ કરી લેવી. જો એ વીમો ચાલુ રાખી શકાતો હોય તો ઉત્તમ.
2. જો પહેલો વિકલ્પ ઉપલબ્ધ ન હોય તો નિવૃત્તિનાં ઓછામાં ઓછાં પાંચ વર્ષ પહેલાં અલગ આરોગ્ય વીમો કઢાવી લેવો.

પોતાનું કામકાજ કે ધંધો ધરાવતા લોકોએ પોતાની જે પોલિસી ચાલતી હોય તે ચાલવા દેવી. આરોગ્ય વીમામાં રાબેતા મુજબના મુદ્દાઓને આવરી લેવા ઉપરાંત બજારમાં મળતાં વિવિધ ટોપ અપમાંથી યોગ્ય ટોપ અપની પસંદગી કરવી.

આરોગ્ય વીમા માટે આટલું કર્યા બાદ નિવૃત્તિકાળના ઘર વિશે વિચાર કરવો. પગારદાર વ્યક્તિઓએ આ બાબતે વધુ તૈયારી કરવી પડતી હોય છે. જે વ્યક્તિ કંપનીએ આપેલા

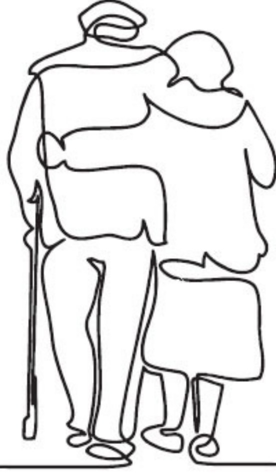
ઘરમાં રહેતી હોય તેણે નિવૃત્તિ બાદ જ્યાં રહેવાનું હોય તે જગ્યાએ નિવૃત્તિનાં ઓછામાં ઓછા બે વર્ષ પહેલાં જ ઘર લઈ લેવું.

નિવૃત્તિકાળમાં જે રીતે જીવનના એક તબક્કામાંથી બીજા તબક્કામાં પ્રવેશ કરવાનો હોય છે, એવું જ એકમાંથી બીજા ઘરમાં જવાનું છે. આ બન્ને સંક્રમણ એક સાથે સંભાળવાનું ઘણું મુશ્કેલ હોય છે. આથી નિવૃત્તિકાળ આવે તેની પહેલાં જ ઘરની વ્યવસ્થા કરી લેવી જોઈએ.

આરોગ્ય વીમો અને ઘરની તૈયારી કરી લીધા બાદ વ્યક્તિએ નિવૃત્તિ પછીનો સમય કેવી રીતે વિતાવવાનો છે તેના વિશે વિચાર કરી લેવો જોઈએ. જે માણસે આખી જિંદગી મહેનત કરી હોય તેમને એકલા ઘરે બેસી રહેવાનું ગમતું નથી. નિવૃત્તિના બેથી ત્રણ મહિના બાદ લોકોને ઘરમાં નવરા બેસી રહેવાનું જરાય ફાવતું નથી. તેઓ અકળાઈ જાય છે. આથી નિવૃત્ત થયા પછીની પ્રવૃત્તિઓ વિશે પહેલેથી નિર્ણય લઈ લેવો જોઈએ. જેમને જરૂર હોય તેઓ પાર્ટ ટાઇમ કામકાજ કરી શકે છે. આ રીતે મન પરોવાયેલું રહેશે અને થોડી આવક પણ થશે. જેમને નાણાંની જરૂર ન હોય તેઓ કોઈ સખાવતી સંસ્થા કે સ્વૈચ્છિક સંસ્થામાં માનદ્ સેવા આપી શકે છે. આ રીતે પોતાના જ્ઞાન અને અનુભવનો લાભ જનકલ્યાણનાં કાર્યોમાં આપી શકાય છે. દરેક વ્યક્તિને પોતપોતાની પસંદ-નાપસંદ હોય છે. આથી પોતાને જે માફક આવે એવા પ્રકારનું કામ કરવું જોઈએ. તંદુરસ્ત માણસે નવરા બેસવું નહીં, કારણ કે આપણી કહેવત પ્રમાણે ખાલી મગજ શેતાનનું ઘર હોય છે.

હવે થોડી હળવી વાત. એક વડીલને ઘણું ઓછું સંભળાતું હતું. તેઓ શ્રવણયંત્ર લેવા માટે ડૉક્ટર પાસે ગયા. શ્રવણયંત્રથી તેમને પહેલાની જેમ જ સંભળાવાનું હતું. એક મહિના બાદ તેઓ તપાસ કરાવવા માટે ડૉક્ટર પાસે ગયા. ડૉક્ટરે કહ્યું, “તમને હવે બધું બરાબર સંભળાય છે. તમારા પરિવારજનો ખરેખર ખુશ હશે કે તમે ફરી પાછા સાંભળતાં થઈ ગયા.”

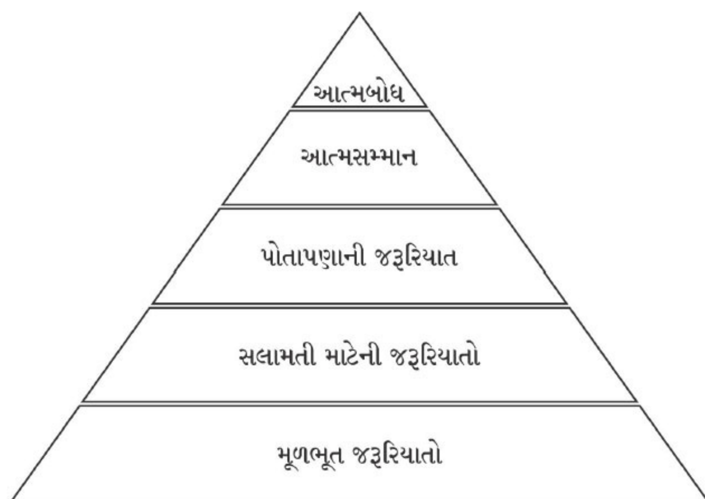
વડીલે જવાબ આપ્યો, “મેં ઘરમાં કોઈને કહ્યું જ નથી. હું કંઈ જ સંભળાતું નહીં હોવાનો ડોળ કરીને બધું જ સાંભળતો હોઉં છું. આ એક મહિનામાં મેં મારું વસિયતનામું ત્રણ વખત બદલી કાઢ્યું છે!”



પ્રકરણ 5
નિવૃત્તજીવનની જરૂરિયાતો અલગ હોય છે?

પ્રકરણ 5
નિવૃત્તજીવનની જરૂરિયાતો અલગ હોય છે?

અબ્રાહમ મેસ્લો નામના મનોવિજ્ઞાનીએ 1943માં 'હાઇરાક ઑફ નીડ્સ' નામની થિયરી રજૂ કરી હતી. તે 'મેસ્લોસ લૉ' તરીકે પણ ઓળખાય છે. મનુષ્યની અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવાની સ્થિતિમાંથી આત્મબોધની સ્થિતિ સુધીની સફરને મેસ્લોસ લૉમાં આવરી લેવામાં આવી છે.



મેસ્લો કહે છે કે મનુષ્યના જીવનમાં સૌથી પહેલાં મૂળભૂત જરૂરિયાતો સંતોષવાની હોય છે. અન્ન-જળનો તેમાં સમાવેશ થાય છે. આ જરૂરિયાતો સંતોષાઈ ગયા બાદ આપણે બીજી જરૂરિયાતો પૂરી કરવાની હોય છે. એ જરૂરિયાતોને તેમણે સલામતી માટેની જરૂરિયાતો ગણાવી છે. માથું ઢાંકવા માટે ઘર, સુરક્ષા માટે કાયદો અને વ્યવસ્થાની સ્થિતિ, જીવનમાં સ્થિરતા લાવનારી વસ્તુઓ, વગેરે જરૂરિયાતો આપણે પૂરી કરવાની હોય છે.

આપણી મૂળભૂત અને સલામતી માટેની જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે નાણાંની જરૂર પડે છે. એ જરૂરિયાતો પૂરી થયા બાદ આપણને પોતાપણું, પ્રેમ, સ્નેહ, હૂંફ એ બધાની જરૂર પડે છે. પરિવારજનો, મિત્રો અને સમાજ એ જરૂરિયાતો પૂરી કરે છે.

ત્યાર પછી આવે છે આત્મસમ્માન માટેની જરૂરિયાતો. આપણને કોઈ માન આપે, આપણો સામાજિક મોભો હોય, ગૌરવ હોય એ બધી બાબતોનો તેમાં સમાવેશ થાય છે.

ત્રીજા અને ચોથા તબક્કાની જરૂરિયાતો નાણાં પૂરી કરી શકતાં નથી.

ઉપરોક્ત ચારે પ્રકારની જરૂરિયાતોને ખાધ પૂરી કરવા માટેની જરૂરિયાતો કહેવાય છે. તેનો અર્થ એવો થયો કે એક તબક્કાની બધી વસ્તુઓ મળી જાય ત્યારે ખાધ પૂરી થઈ ગઈ કહેવાય અને પછી આપણે બીજા તબક્કા તરફ આગળ વધીએ છીએ. દા.ત. અન્ન-જળની જરૂરિયાત પૂરી થયા બાદ આપણને વસ્ત્રો, ઘર, કાયદો-વ્યવસ્થા, વગેરે જોઈએ છે. આ બન્ને તબક્કા બાદ પ્રેમ, હૂંફ જોઈએ છે અને પછી માન-સમ્માન, ગૌરવ, વગેરેની જરૂર પડે છે.

મનુષ્યની છેલ્લી જરૂરિયાત આત્મબોધની છે. કુદરત સાથે તાદાત્મ્ય સાધવાની, એકરૂપ થઈ જવાની આ ઈચ્છા હોય છે. આ પ્રક્રિયા સતત ચાલતી હોય છે. આત્મબોધ નાણાંથી ખરીદી શકાતો નથી.

આ બધી વાતનો નિવૃત્તજીવન સાથે શું સંબંધ છે? નિવૃત્ત લોકોની જરૂરિયાતો પણ આ જ ક્રમમાં હોય છે. નિવૃત્તિ બાદ સૌથી પહેલાં તો રોટી, કપડાં ઔર મકાનની જરૂરિયાત પૂરી કરવાની હોય છે. આપણા બધાની જેમ નિવૃત્ત લોકોને પણ અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા માટેની લડાઈ લડવાની હોય છે. પોતાના અવસાન સુધી નાણાં ટકશે કે નહીં એ સવાલ ઘણો મોટો હોય છે. નિવૃત્તિ માટેનું પૂરતું ભંડોળ એકઠું કરી લીધું હોય તો આ ચિંતાનો અંત આવી જાય છે.

આજકાલ વરિષ્ઠ નાગરિકો પર હુમલા, તેમના ઘરમાં ચોરી, લૂંટફાટ, વગેરે પ્રકારના ગુનાઓ વધતા જાય છે. પોલીસ, સરકાર અને સમાજ ભેગાં મળીને આ સમસ્યાના હલ માટે પ્રયાસ કરી રહ્યા છે.

નિવૃત્ત લોકોને પરિવારજનો, મિત્રો અને સમાજનાં સ્નેહ અને હૂંફની જરૂર હોય છે. ભારતીય સમાજમાં વડીલો પરિવારનો જ હિસ્સો ગણાય છે. તેમનું માન સચવાય છે તથા તેમની દેખરેખ રાખવામાં આવે છે. વળી, આજકાલ પરિવાર ઉપરાંત અનેક ઔપચારિક અને અનૌપચારિક વર્તુળો/કેન્દ્રો કાર્યરત છે. તેમાં વડીલો ભેગા મળીને સમય વ્યતીત કરી શકે છે. પોતાપણું તથા સ્નેહની જરૂરિયાત આવાં કેન્દ્રોમાં પૂરી થતી જોવા મળે છે.

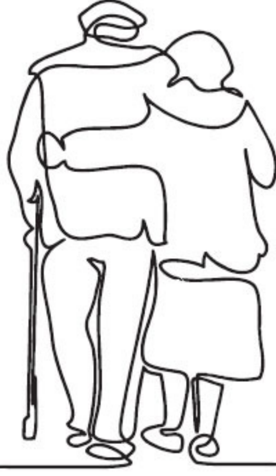
આગામી વર્ષોમાં વરિષ્ઠ નાગરિકો માટેની ખાસ વસાહતો રચવામાં આવશે. તેમાં મૂળભૂત આરોગ્યસેવા, દેખભાળ, ચોવીસે કલાકની સુરક્ષા, મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ જેવી સુવિધાઓ હશે. વસાહતોમાં મૂળભૂત જરૂરિયાતો, સલામતીની જરૂરિયાતો અને પોતાપણાની જરૂરિયાત સંતોષાશે.

આત્મસમ્માન, ગૌરવ, વગેરે પ્રાપ્ત કરવા માટે વડીલો પોતાના જ્ઞાન, અનુભવનો લાભ પરિવારને, સમાજને કે સમુદાયને આપી શકે છે. તેઓ સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ, આશ્રમો,

જેવાં સ્થળે સેવા આપી શકે છે, વંચિત વર્ગનાં બાળકોને કે પ્રૌઢોને શિક્ષણ આપી શકે છે, નવી પેઢીને માર્ગદર્શન આપી શકે છે. જો કે, આ બધું કહેવા કરતાં કરવું અઘરું છે. ઘણા બધા લોકોને સ્વૈચ્છિક સંસ્થામાં જવાનો કે સામુદાયિક કાર્ય કરવાનો અનુભવ નથી હોતો. વળી, જો તેઓ નિવૃત્તિ બાદ આવું કરે ત્યારે અહમ્ વચ્ચે નડે એવું પણ શક્ય છે. જો યુવા પેઢી તેમનું સાંભળે નહીં તો તેમને મનદુઃખ થઈ શકે છે. આથી મોટાભાગના નિવૃત્ત લોકોને શું કરવું તે સમજાતું નથી.

આત્મબોધ માટે મેડિટેશન એ એક ઉપાય છે. મેડિટેશનનો અર્થ ટટ્ટાર બેસીને, પલાંઠી વાળીને કે આંખો બંધ કરીને બેસી રહેવું એ જ નથી. મેડિટેશન એટલે કે ચિંતન કરવાના અનેક રસ્તા છે. ભગવદ્ ગીતામાં તથા અન્ય ધર્મગ્રંથોમાં મેડિટેશનના અનેક વિકલ્પો દર્શાવવામાં આવ્યા છે.

આમ, નિવૃત્ત જીવન માટે ફક્ત નાણાકીય વ્યવસ્થા કરી લેવાથી કામ પતી જતું નથી. નાણાંથી તો ફક્ત મૂળભૂત જરૂરિયાતો સંતોષાશે. બીજા તબક્કા બાદની જરૂરિયાતોને સંપૂર્ણપણે નાણાં સાથે સંબંધ નથી. આથી, તેના વિશે અલગથી વિચાર કરવો જરૂરી છે.



પ્રકરણ 6
નિવૃત્તજીવનમાં વસવાટ

પ્રકરણ 6
નિવૃત્તજીવનમાં વસવાટ

ઘરમાં જેને શાંતિ મળે એ સૌથી વધુ સુખી માણસ કહેવાય, પછી તે રાજા હોય કે રંક. દરેક વ્યક્તિ માટે તેનું ઘર મહેલ સમાન જ હોય છે. એ આપણો ગઢ હોય છે. નિવૃત્તિ પછી જે ઘરમાં રહેવાનું નક્કી થાય એ ઘર મનખાદેહ માટેનું છેલ્લું ઘર હોય એવી શક્યતા વધારે હોય છે. પાછલાં વર્ષોમાં સુખી રહેવા માટે આપણે નિવૃત્તિ બાદના ઘરની પસંદગી સમજીવિચારીને કરવી જરૂરી છે.

નિવૃત્ત વ્યક્તિ સંતાનો સાથે કે પૌત્રો સાથે રહેવાની હોય તો વાત જુદી છે, અન્યથા મેટ્રો શહેરમાં રહેવાનું વ્યવહારુ નથી. આવતાં વર્ષોમાં મહાનગરોમાં રહેવાનો ખર્ચ ઘણો જ વધી જવાનો છે. આ શહેરોમાં જીવનની ગતિ પણ ઘણી જ ઝડપી હોય છે.

સામાન્ય સંજોગોમાં નિવૃત્ત વ્યક્તિઓએ એવા શહેર કે નગરની પસંદગી કરવી જ્યાંથી સગાંસંબંધીઓ સુધી જલ્દીથી પહોંચી શકાય અથવા તો જ્યાં એ લોકો રહેતા હોય. પોતાનું વતન પણ રહેવા માટેની સારી જગ્યા બની શકે છે. એમ ન હોય તો સંતાનો જ્યાં રહેતાં હોય ત્યાંથી નજીકના કોઈ નાના શહેરમાં રહેવા જવું. મિત્રો અને સગાસંબંધીનો સાથ મળે એવી રીતે ઘરની પસંદગી કરવી.

આ ઉપરાંત એ પણ ધ્યાન રાખવું કે ઘર જ્યાં હોય ત્યાં આરોગ્ય સેવાઓ સારી હોય. વરિષ્ઠ નાગરિકો સામેના ગુનાઓ વધી રહ્યા હોવાથી કાયદો-વ્યવસ્થાની સારી સ્થિતિ ધરાવતી જગ્યાની પસંદગી કરવી. નિવૃત્તિ પછીની પ્રવૃત્તિઓને લીધે પ્રવાસ કરવો પડવાનો હોય તો પરિવહનનાં સાધનો સહેલાઈથી મળે એવા સ્થળે ઘર રાખવું.

રહેવા માટે શહેર કે નગર પસંદ કરી લીધા બાદ ત્યાંના વિસ્તારની પસંદગી પર ધ્યાન આપવું. બજારના ઘોંઘાટની આજુબાજુ રહેવું છે કે શાંત જગ્યા જોઈએ છે એ પસંદગી દરેક વ્યક્તિ અનુસાર બદલાતી હોય છે. તમે શાંત જગ્યામાં રહીને ખરીદી એકસામટી કરવા માટે જ બજારે જવાનું નક્કી કરી શકો છો. આસપાસ લીલોતરી, બગીચો કે શાંતિપૂર્ણ વાતાવરણ હોય એવો વિસ્તાર પસંદ કરવો. કોઈ વિસ્તારમાં વરિષ્ઠ નાગરિકો માટેની પ્રવૃત્તિઓ ચાલતી હોય તો એ વિસ્તારને પ્રાથમિકતા આપવી.

ઘરની નજીક બૅન્ક, પોસ્ટ ઑફિસ, કેમિસ્ટ જેવી સંસ્થાઓ હોય અને સાથે સાથે ઈલેક્ટ્રિશિયન, પ્લમ્બર, વગેરે જેવા વ્યવસાયીઓની સેવા મળી રહે એવા સ્થળે રહેવા જવું.

શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઘર ભોંયતળિયે હોવું જોઈએ. જો મોટું બિલ્ડિંગ હોય તો લિફ્ટની વ્યવસ્થા હોવી જરૂરી છે. વતનમાં પોતાનું મોટું ઘર હોય તોપણ બધી વસ્તુઓ ભોંયતળિયે જ રાખવામાં આવવી જોઈએ, જેથી ચડઊતર કરવાની જરૂર ન પડે. ક્યાંક દાદરા ચડવા પડે એમ હોય તો પકડીને ચાલવા માટેની રેલિંગ હોવી જોઈએ. ઘરમાં કોઈ વોકર, વૉકિંગ સ્ટિક કે વહીલચૅર વાપરતું હોય તો તેમના ચડવા-ઊતરવા માટે ઢાળવાળો માર્ગ પણ હોવો જોઈએ. આ બધી વસ્તુઓ કહેવા માટે ઘણી જ સામાન્ય લાગતી હોય છે, પરંતુ તેનું ઘણું જ મહત્ત્વ હોય છે.

નિવૃત્તિ પછીનું ઘર નક્કી થઈ ગયું હોય તો નિવૃત્તિના થોડા વખત પહેલાથી જ ત્યાં રહેવા જવું. નિવૃત્તિ એ મોટું સંક્રમણ હોય છે. એકથી બીજા ઘરમાં રહેવા જવું એ પણ મોટું સંક્રમણ હોય છે. આમ, બે સંક્રમણ ભેગાં થઈ જાય તો તકલીફ પડી શકે છે. મોટાભાગનાં દંપતીને આ બન્ને સંક્રમણને એકસાથે પહોંચી વળવામાં તકલીફ પડતી હોય છે. નિવૃત્તિ પહેલાનું અને પછીનું ઘર એક જ શહેરમાં હોય તો નિવૃત્તિનાં ઓછામાં ઓછાં બે વર્ષ પહેલાંથી જ નવા ઘરમાં રહેવા ચાલ્યા જવું. આમ, નિવૃત્તિ વખતે બન્ને સંક્રમણ ભેગાં નહીં થાય.

આજકાલ અનેક પ્રતિષ્ઠિત બિલ્ડરો નિવૃત્ત દંપતીઓ માટે વસાહતોનું નિર્માણ કરવા લાગ્યા છે. આવી કોઈ વસાહતમાં ઘર ખરીદવાનો વિચાર કરવા જેવો છે. ખાસ વરિષ્ઠ નાગરિકો માટેની વસાહતો હોવાને લીધે તેમાં એ ઉંમરની વ્યક્તિઓ માટે આવશ્યક સુખ-સુવિધાઓ હોય એ સ્વાભાવિક છે.

આખરે, ધરતીનો છેડો ઘર એ કહેવત સાચી જ છે.



પ્રકરણ 7
નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ!

પ્રકરણ 7
નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ!

નિવૃત્તિમાં તમે કઈ પ્રવૃત્તિ કરવાના છો? આ સવાલ કોઈ તમને પૂછે તો કેવું લાગે? નિવૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિ પરસ્પર વિરોધી શબ્દો છે. આમ છતાં વાસ્તવિકતા એ છે કે વર્તમાન યુગમાં આવરદા વધી છે અને જીવનનિર્વાહનો ખર્ચ ઘણો વધી રહ્યો છે ત્યારે વ્યક્તિએ નિવૃત્તિની વય પછી પણ પ્રવૃત્તિ કરવી પડે છે. ફક્ત મજબૂરીથી નહીં, માણસ પોતાની ઇચ્છાથી પણ નિવૃત્તિ બાદ પ્રવૃત્ત રહેવા માગતો હોય છે, કારણ કે તેનું આરોગ્ય સારું હોય છે અને કંઈક કરતાં રહેવાનું મન હોય છે. નિવૃત્તિકાળમાં પોતાની પાસે વધુ ભંડોળ બચે એ કોઈને પણ સારું લાગતું હોય છે. આગામી સમયમાં નિવૃત્તિ પછીની વ્યવસાયી પ્રવૃત્તિ કે બીજી કારકિર્દી વાસ્તવિકતા બની જશે.

અહીં એક સ્પષ્ટતા જરૂરી છે. કેટલાક લોકો આવક રળવા માટે પ્રવૃત્તિ કરતા હશે જ્યારે બીજા કેટલાક લોકો સમય પસાર કરવા માટે કોઈક પ્રવૃત્તિ કરતા હશે.

નિવૃત્ત વ્યક્તિઓ નોકરી કરવાનું નક્કી કરી શકે છે અથવા તો સ્વયં રોજગારના રસ્તે જઈ શકે છે. સ્વયંરોજગાર કરતી વ્યક્તિને સમયનું બંધન નડતું નથી. આથી તેઓ ફુલટાઇમ કે પાર્ટટાઇમ કામ કરી શકે છે. પોતે જે ક્ષેત્રે જીવનભર કામ કર્યું હોય તે જ ક્ષેત્રમાં તેઓ એવું જ, કે થોડું અલગ પ્રકારનું કાર્ય પસંદ કરી શકે છે અથવા તો તદ્દન નવા ક્ષેત્રમાં જઈ શકે છે.

સામાન્ય સંજોગોમાં માણસને પોતે જે કામ-ધંધો કર્યા હોય તે જ કાર્ય અથવા તો તે જ ક્ષેત્રમાં કામ કરવાનું વધારે માફક આવતું હોય છે. દા.ત. વીમા કંપનીમાં કામ કરી ચૂકેલી વ્યક્તિ પોતાની જ કંપનીની વીમા એજન્ટ બની શકે છે. બીજો વિકલ્પ કન્સલ્ટન્ટ બનવાનો છે. બૅન્કોના ઘણા વરિષ્ઠ મૅનેજરો નિવૃત્તિ પછી રોકાણ કે ટૅક્સના કન્સલ્ટન્ટ બની જતાં જોવા મળે છે. જેમને ફાવતું હોય તેઓ ટ્યુશન પણ કરાવી શકે છે. ફાર્માસ્યુટિકલ કંપનીના રિસર્ચ મૅનેજર અલગ અલગ વિદ્યાપીઠમાં મુલાકાતી પ્રાધ્યાપક બની શકે છે.

સાવ અલગ ક્ષેત્રમાં બિઝનેસ શરૂ કરવાનો વિકલ્પ પણ લોકો અજમાવતા હોય છે. બૅન્ક, મિલિટરી, હોટેલ, વગેરે ઉદ્યોગના કર્મચારીઓ મલ્ટી લેવલ માર્કેટિંગમાં ઝંપલાવતાં જોવા મળ્યા છે. કારકિર્દી દરમિયાન જેમણે ઘણી મોટી સંખ્યામાં લોકો સાથે સંબંધ વિકસાવ્યા હોય તેઓ ડાઇરેક્ટ માર્કેટિંગ દ્વારા પ્રૉડક્ટ્સ અને સર્વિસીસનું વેચાણ સારી રીતે કરી શકે છે.

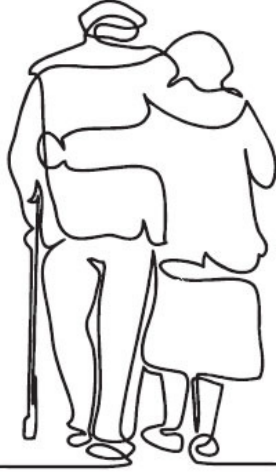
ઘણા લોકો પોતે જ્યાં કામ કરતા હતા ત્યાં જ કન્સલ્ટન્ટ તરીકે કામ કરવાનું પસંદ કરે છે.

ઘણીવાર નિવૃત્ત વ્યક્તિને બિઝનેસ કરતાંનોકરી વધારે માફક આવતી હોય છે. ઘણી કંપનીઓ વિવિધ પ્રકારનાં કાર્યો માટે નિવૃત્ત વ્યક્તિઓને કામે રાખે છે. તેમાં કંપનીઓ અને નિવૃત્ત વ્યક્તિઓ બન્નેને ફાયદો થાય છે. કંપનીઓને અનુભવી વ્યક્તિ મળે છે અને વ્યક્તિને પ્રવૃત્તિ મળે છે. નિવૃત્ત થયેલી વ્યક્તિને પગાર પણ ઓછો આપવો પડે છે. મોટી ઉંમરે કંઈક નવું શીખવાનું ફાવતું નથી. આવી સ્થિતિમાં સમાન ક્ષેત્રમાં રોજગાર મળી જાય તો આસાનીથી કામ થઈ શકે છે.

સ્વયંરોજગાર અને નોકરી એ બન્નેમાં ફુલટાઇમ અને પાર્ટ ટાઇમનો વિકલ્પ ઉપલબ્ધ હોય છે.

નિવૃત્ત થવાની ઉંમર આવે તેનાં ઓછામાં ઓછાં 2/3 વર્ષ પહેલાથી જ બીજી કારકિર્દીનું આયોજન શરૂ કરી દેવું જોઈએ. સ્વયં રોજગાર કરવાનો રસ્તો અપનાવવાનો હોય તો બિઝનેસ પ્લાન ઘડી કાઢવો જરૂરી છે. એ પ્લાન મુજબ, રોજગાર ચાલુ હોય એ જ વખતમાં પોતાના નવા સાહસનો પ્રચાર શરૂ કરી શકાય છે. જો તમે નિવૃત્તિ પછી નોકરી કરવાનું નક્કી કર્યું હોય તો એ જ માલિકને નોકરી ચાલુ રાખવા વિશે અથવા તો નિવૃત્તિ પછી કન્સલ્ટન્ટ તરીકે કામ કરવા વિશે પૂછી લેવું જોઈએ. એ જ કંપનીમાં તક ન હોય તો બીજે તપાસ શરૂ કરી દેવી, જેથી નિવૃત્તિ પછી તરત જ કોઈ પ્રવૃત્તિ શરૂ થઈ જાય. શક્ય હોય ત્યાં સુધી પોતાના જ ક્ષેત્રની કોઈ પ્રવૃત્તિ શોધી કાઢવી.

હવે સૌથી વધુ અગત્યની વાત. જે વિકલ્પ પસંદ કરો તેમાં આનંદ આવવો જોઈએ. કામ ઢસરડો લાગવું જોઈએ નહીં. વળી, બને ત્યાં સુધી પહેલાની જેમ જ પૂરેપૂરા આઠ કલાકની નોકરી કરવી નહીં. નિવૃત્તિકાળમાં પ્રવૃત્ત રહેવું આર્થિક દષ્ટિએ જરૂરી છે. તેનાથી તમારું આત્મસમ્માન જળવાઈ રહેશે અને તમારી ઉપયોગિતા પણ ટકી રહેશે.



પ્રકરણ 8
નિવૃત્તિમાં કેટલું ધન માનસિક સંતોષ આપી શકે?

પ્રકરણ 8
નિવૃત્તિમાં કેટલું ધન માનસિક સંતોષ આપી શકે?

નિવૃત્તિનું આયોજન એ શું ફક્ત નાણાકીય આયોજન હોય છે, કે પછી ફક્ત માનસિક સંતોષ ખાતરનું આયોજન હોય છે? નિવૃત્તિકાળમાં પોતાની પાસે કેટલાં નાણાં હોય તો સંપૂર્ણ માનસિક સલામતી સાથે નિવૃત્ત થઈ શકાય? સામાન્ય રીતે, મોટાભાગના લોકો નિવૃત્તિ વખતના ભંડોળનો અમુક આંકડો નક્કી કરી રાખે છે. જો કે, એટલી રકમ ભેગી થઈ ગયા પછી માણસની જરૂરિયાતો તો ઠીક, ઈચ્છાઓ વધી જતી હોય છે. જો ફરજિયાતપણે નિવૃત્ત કરી દેવામાં ન આવે તો કોઈ માણસ નિવૃત્ત થાય જ નહીં એવી સ્થિતિ હોય છે. આથી જ ઘણા નાના વેપારીઓ તબિયત સારી હોય ત્યાં સુધી બિઝનેસ કરતા હોય છે. “મારી ઉંમર 80 વર્ષ થઈ ગઈ છે, પણ હું હજી રોજ દુકાને જાઉં છું” એવું કહેતા ઘણા લોકોને આપણે જોયા-જાણ્યા છે.

લોકો કામ-ધંધો ચાલુ રાખે છે તેનાં બે કારણો હોય છે. એક, તેમણે કોઈ હૉબી વિકસાવી હોતી નથી અથવા તો નિવૃત્તિ પછી કરવાની કોઈ પ્રવૃત્તિ વિશે તેમણે વિચાર્યું હોતું નથી. બે, પરિવારના ભરણપોષણ વિશે તેમને ચિંતા હોય છે.

નિવૃત્ત થનારી વ્યક્તિ ભાવિ પેઢી વિશે પોતાની જવાબદારી બાબતે પણ ચિંતિત હોય છે. ઘણા વાલીઓને ચિંતા હોય છે કે તેમનાં સંતાનો જીવનના ઝંઝાવાતોનો સામનો કરવા સજ્જ નથી. હજી ગયા મહિનાની જ વાત છે. એક વૃદ્ધ યુગલ મારી ઑફિસમાં આવ્યું હતું. તેમની પાસે નિવૃત્તિકાળ માટેનું પાંચ કરોડ રૂપિયાનું ભંડોળ જમા હતું. આમ છતાં વડીલ નિવૃત્ત થવા માગતા ન હતા. તેમને લાગતું હતું કે તેમનો દીકરો હજી સેટલ થયો નથી. તેમને પૂછ્યું તો ખબર પડી કે તેમનો દીકરો ઉચ્ચ શિક્ષિત યુવાન હતો. વાસ્તવમાં તેમને પોતાને જ નિવૃત્ત થવાનું ગમતું ન હતું. રાબેતા મુજબનાં કામકાજ બંધ કર્યા પછી તેઓ શું કરશે એ વિશે તેઓ સાશંક હતા.

એવું પણ જોવા મળ્યું છે કે કંપનીઓમાં ઊંચા હોદ્દાઓ પર કામ કરતા હોય એ વખતે સમાજમાં માન-મરતબો હોય છે, પણ પછી સામાન્ય વ્યક્તિની જેમ જીવવાનું ઘણાને ગમતું નથી. મોટી કંપનીમાં વાઇસ પ્રેસિડન્ટના હોદ્દે રહી ચૂકેલી એક વ્યક્તિને કામને લીધે એટલી બધી માનસિક તાણ રહેતી હતી કે તેને લીધે તેમની તબિયત ઘણી કથળી ગઈ હતી. ડૉક્ટરોએ તેમને જોબ છોડી દેવાની સલાહ આપી હતી. જો કે, નિવૃત્ત થયા પછી તેમણે તરત જ નવાં વિઝિટિંગ કાર્ડ બનાવડાવ્યાં અને કન્સલ્ટન્ટ તરીકેનો હોદ્દો લખાવી લીધો. વાઇસ પ્રેસિડન્ટના પદ પર રહ્યા પછી નિવૃત્ત થયે પોતાનું કોઈ વિઝિટિંગ કાર્ડ જ ન હોય એ સ્થિતિને તેઓ પચાવી શક્યા નહીં.

નિવૃત્તિ એ જીવનનું સંક્રમણ હોય છે. વ્યવસાયી જીવનમાંથી બહાર નીકળીને બિન-વ્યવસાયી જીવન જીવવા તરફનું અને કમાનાર વ્યક્તિ પરથી નિર્ભર વ્યક્તિ બનવા તરફનું સંક્રમણ હોય છે. છેલ્લા શ્વાસ સુધી પોતાની પાસેનું ધન ટકશે કે કેમ એ ચિંતાનો વિષય હોય છે. પોતાના ભંડોળ પર કે સંતાનોની આવક પર નભવું એ બાબત નિવૃત્ત વ્યક્તિના મનમાં ગ્લાનિ સર્જતી હોય છે.

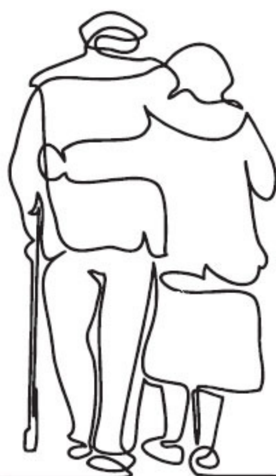
ઉપર જણાવ્યા મુજબની સ્થિતિઓમાં કોઈ સ્પષ્ટ ઉકેલ હોતો નથી. તેનું કારણ એ કે મનુષ્યની ચિંતાઓ અર્ધજાગૃત મનમાંથી જન્મતી હોય છે. તેમાં કોઈ તર્ક ચાલતા નથી. નિવૃત્તિકાળમાં સૌથી સારો ઉપાય પોતાની જાત સાથે સમજૂતી કરી લેવાનો છે. જો કે, આ વાત કહેવી સહેલી છે, તેનો અમલ કરવો મુશ્કેલ છે.

મોટાભાગના નિવૃત્ત લોકો ભૂતકાળને ભૂલી શકતા નથી. તેઓ હવે અમુક કંપનીના ‘જનરલ મેનેજર શ્રી મહેતા’ નહીં, પણ ફક્ત ‘શ્રી મહેતા’ જ છે. તેઓ એ પણ ભૂલી જાય છે કે કારકિર્દીની શરૂઆત કરતી વખતે પણ તેઓ ફક્ત ‘શ્રી મહેતા’ જ હતા. સમાજમાં તો તેમને પ્રેમ અને આદર ત્યારે પણ મળતા હતા અને હવે પણ મળશે.

લોકો પોતાની પાસેની ધુરા છોડવા પણ તૈયાર હોતા નથી. ઘણા નાના વેપારીઓ નવી પેઢીને સુકાન આપવા તૈયાર થતા નથી.

અહીં નોંધવું ઘટે કે માણસને પોતાની પાસેની સંપત્તિથી ક્યારેય સંતોષ થતો નથી. ખરું પૂછો તો સંપત્તિ સંતોષ આપી શકતી નથી. વાસ્તવમાં સંપત્તિ અવકાશ પૂરવાને બદલે અવકાશ સર્જે છે. આથી માણસે ક્યારેક તો ખમૈયા કરવા જ પડે છે.

નિવૃત્તિ એટલે બીજું કંઈ નહીં, પણ “સ્વ” તરફનું પ્રયાણ. જીવનના આ છેલ્લા અને સૌથી મોટા સંક્રમણમાં જો માણસ જાત સાથે સમજૂતી કરી લે તો આ સમય ઘણી જ સરળતાથી પસાર થઈ જાય.



પ્રકરણ 9
નિવૃત્તજીવનમાં ટેક્નૉલૉજીનો ઉપયોગ

પ્રકરણ 9
નિવૃત્તજીવનમાં ટેક્નૉલૉજીનો ઉપયોગ

મારા કૉલેજના દિવસોની આ વાત છે. એક દિવસ મારાં ફોઈનો ફોન આવ્યો અને તેમણે કહ્યું, “મારા ઘરે આવીને વિડિયો ચલાવવાનું શીખવી જા.” મને પણ કંઈક શીખવવાની તક મળતી હોવાથી હું તરત જ તેમના ઘરે જવા માટે તૈયાર થઈ ગયો અને કહ્યું, “દસ જ મિનિટમાં આવું છું.”

આજે આવી જ વાતચીત મારા પિતાજી અને મારી દીકરી વચ્ચે થાય છે. એ તો ઠીક, મારે પણ ક્યારેક સ્માર્ટફોન વાપરવા માટે દીકરીની મદદ લેવી પડે છે.

જીવનના દરેક તબક્કે ટેક્નૉલૉજી બદલાતી જાય છે અને નવાં નવાં ઉપકરણો આવતાં જાય છે. કિશોરાવસ્થામાં ગૅજેટનો કિશોરો પર કબજો હોય છે. તેનું કારણ એ કે ટેક્નૉલૉજી નવી આવે ત્યારે તેમને જ તરત વાપરવા મળે છે. ઈંગ્લેન્ડમાં રહેતા મારા ભત્રીજાએ ઑટોમેટિક ટ્રાન્સમિશન કાર જ જોઈ છે. તેને મૅન્યુઅલ ગિયર કેવી રીતે ફેરવવી એની ખબર જ નથી. નવાં નવાં સાધનો આપણા આયુષ્યની વીસી અને ત્રીસીમાં ઝડપથી કામ કરવા માટે હોય છે અને આપણી ચાળીસી તથા વનપ્રવેશ બાદ તેમનો ઉપયોગ નવી કે અલગ રીતે કામ કરવા માટે થતો હોય છે.

50 કે 60ની ઉંમર પછી નવી ટેક્નૉલૉજી/ગૅજેટ વાપરવાનું અઘરું થઈ જાય છે, કારણ કે એ સમયે કોઈ પણ પરિવર્તન સ્વીકારવાનું લોકોને ગમતું નથી. મગજ એ પ્રમાણે કેળવાયેલું હોય છે. ‘પાકા ઘડે કાંઠા ન ચડે’ એ કહેવત આથી જ પડી છે. આમ છતાં કહેવું જરૂરી છે કે ટેક્નૉલૉજી અપનાવવાથી મોટી ઉંમરે માણસનું જીવન ઘણું આસાન થઈ જાય છે.

નવું શીખવાની વાત આવે ત્યારે મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓના અલગ અલગ પ્રતિભાવો જોવા મળે છે. કોઈક શીખવા માટે ઉત્સાહી હોય છે, તો કોઈક પરાણે શીખવું પડે એમ હોવાથી શીખવા તૈયાર થાય છે. અમુક લોકો કદાચ એવું વિચારે કે આ બધી કડાકૂટમાં પડવાનો કોઈ અર્થ નથી, તો કોઈકના મતે પોતાને નવી વસ્તુની જરાપણ જરૂર નથી.

માણસ ટેક્નૉલૉજીને પરાણે સ્વીકારે કે ઈચ્છાથી, આખરે તો એ બધો મનનો ખેલ હોય છે. પણ એક વાત ચોક્કસ કે માણસે કંઈક શીખવું હોય તો કોઈકની મદદ લેવી પડતી હોય છે.

આજે આપણે ઘણા વડીલોને ટેક્નૉલૉજી/ગૅજેટનો ઉપયોગ આનંદપૂર્વક કરતાં જોઈએ

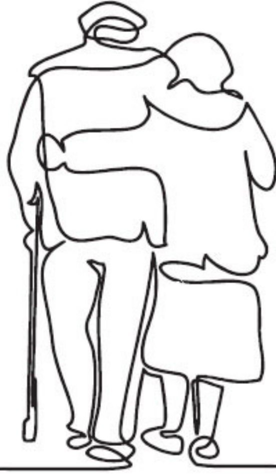
છીએ. મારા પાડોશીની જ વાત કરું. તેઓ તેમનાં પૌત્ર-પૌત્રી પાસેથી અઠવાડિયામાં એક વાર કંઈક નવું શીખતા હોય છે. ક્યારેક તેઓ સ્કાઇપ વાપરવાનું, તો ક્યારેક ફેસટાઈમ અને ફેસબુકનો ઉપયોગ કરવાનું શીખતા હોય છે. કેટલાક લોકો ટેક્નૉલૉજીનો ઉપયોગ આંશિક રીતે કરતા હોય છે. દા.ત. મારા શાળાજીવનના ઇતિહાસનાં શિક્ષિકાને કોઈકે કિન્ડલ ભેંટમાં આપ્યું હતું. તેમના પુત્ર તેમને પુસ્તક ડાઉનલોડ કરી આપે અને તેઓ બેઠાં બેઠાં વાંચે. બીજી બાજુ, મેં એવા પણ લોકો જોયા છે, જેમને ઑનલાઇન બેન્કિંગમાં કે કોઈ ઍપ વાપરવામાં પણ તકલીફ પડતી હોય.

હેલન કેલરે એક વખત કહ્યું હતું, "માર્ગ પર વળાંક આવે એટલે રોડ પૂરો થયો એમ ન કહેવાય. તમે એ વળાંક પર વળી ન શકો તો જ રસ્તો પૂરો થયો કહેવાય."

અમુક વખત ટેક્નૉલૉજીને અપનાવ્યા વગર છૂટકો જ નથી હોતો. દા.ત. હવે આવક વેરાનું રિટર્ન ઑનલાઇન જ ભરવાનું હોય છે, ગુડ્સ એન્ડ સર્વિસીસ ટૅક્સના તંત્રમાં પણ બધું ઑનલાઈન જ છે. નોટબંધી વખતે બધાએ પરાણે કોઈક ને કોઈક વૉલેટનો કે ઑનલાઇન પૅમેન્ટનો ઉપયોગ કરવાનું શીખવું પડ્યું. હવે તો એડમિશનો પણ ઑનલાઇન થાય છે. મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓએ પણ આ પરિવર્તનો સ્વીકાર્યા વગર ચાલે એમ નથી. આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રવાસના અનુભવ પરથી મેં જોયું છે કે કાઉન્ટર પર ક્રેડિટ કે ડેબિટ કાર્ડ જ સ્વીકારવામાં આવતાં હોય છે. ભારતમાં પણ હવે એ દિવસો દૂર નથી. બૅન્કો ચેકના વપરાશ પર ચાર્જ લેવા લાગી છે. હવે એનઈએફટી અને આરટીજીએસનો જમાનો છે.

ફરજિયાતપણે સ્વીકારવા પડતાં પરિવર્તનો પડકારરૂપ હોય છે. વરિષ્ઠ નાગરિકોને શીખવામાં થોડી તકલીફ પડે તો પણ તેમણે શીખવાની વૃત્તિ રાખવી જરૂરી છે. તેમાં થોડી મહેનત કરવાથી કામ આસાન થઈ શકે છે. વળી, પરિવારની કોઈક ને કોઈક વ્યક્તિ મદદ જરૂર કરી શકે છે. શાળા/કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓ સૌથી વધુ સારી મદદ કરી શકે છે. તેમને પણ એમાં મજા આવતી હોય છે. સમાજમાં જોવાયું છે કે દાદા-દાદીને પૌત્ર-પૌત્રીઓ સાથે વધારે ફાવે છે. તેમની પાસે સમય અને ધીરજ બન્ને હોય છે. વડીલો આ રીતે નવી પેઢીને વધુ સારી રીતે સમજી પણ શકે છે.

હવે તો એવો પણ ટ્રેન્ડ છે કે વડીલોને શીખવવા માટે ઘણી સ્વૈચ્છિક સંસ્થા ઓ કાર્ય કરે છે. તેમાં જોડાઈ જવું. આવી જગ્યાએ આવનારા બધા લોકો મોટી ઉંમરના જ હોવાના, અને તેથી ત્યાં જરાપણ સંકોચ નહીં થાય. પરિવર્તન એ સંસારનો નિયમ છે; અને વડીલોએ તો ઘણો સંસાર જોયેલો છે!



પ્રકરણ 10
વડીલોના જન્મદિન કે લગ્નતિથિની ઉજવણી

પ્રકરણ 10
વડીલોના જન્મદિન કે લગ્નતિથિની ઉજવણી

રોહિતભાઈને 70 વર્ષ પૂરાં થવાની તૈયારી હતી. તેમના સ્વજનોએ આ પ્રસંગની ધામધૂમથી ઉજવણી કરવાનું નક્કી કર્યું હતું. તેમની દીકરીનો પરિવાર છેક અમેરિકાથી આવવાનો હતો અને ભારતમાં રહેતા તેમના બન્ને દીકરા તથા તેના પરિવારોએ અહીં બધી તૈયારીની જવાબદારી સ્વીકારી લીધી હતી. બધાએ ખર્ચ પણ કેવી રીતે વહેંચી લેવો એ નક્કી કરી લીધું હતું.

જન્મદિવસ માટે બૅન્ક્વેટ રૂમ બુક કરાયો અને ભોજન, સંગીત, આમંત્રણ પત્રિકા સહિત સમગ્ર કાર્યક્રમનું ઝીણવટભર્યું આયોજન કરવામાં આવ્યું. આમ છતાં રોહિતભાઈને જરાપણ ઉત્સાહ ન હતો. તેમણે ઊજવણી કરવાની ના નહીં પાડી; પરિવારની ઈચ્છાને માન આપ્યું, પરંતુ જન્મદિવસની ઉજવણી માટેના તેમના વિચારો અલગ હતા. તેમની ઈચ્છા પોતાના જન્મસ્થળે જઈને બાળપણનાં સંભારણાં તાજાં કરવાની અને ત્યાં મિત્રો તથા પરિવારજનો સાથે ઊજવણી કરવાની હતી.

આવું તો અનેક કિસ્સાઓમાં બનતું હોય છે. ઘણા વડીલોને વધુપડતી ઝાકઝમાળ અને ખાણીપીણીના ખર્ચવાળી ઊજવણી ગમતી નથી. તેમને પોતાના ઘરના લોકો અને અમુક મિત્રોથી વધારે લોકો સાથે ઉજવણી કરવાનું મન થતું નથી. તેઓ સાદગીથી પ્રસંગ ઊજવીને અમુક રકમ કોઈ સખાવતી સંસ્થાને આપવાનું પસંદ કરતા હોય છે.

અહીં મને મોટી ઉંમરના મારા એક ક્લાયન્ટ યાદ આવે છે. તેમનાં લગ્નને પચાસ વર્ષ પૂરાં થયાં એ નિમિત્તે તેમણે સજોડે મંદિર જઈને દર્શન કરવાનું અને ત્યાં હોમ-હવન કરાવવાનું નક્કી કર્યું હતું. આવી જ રીતે શાંતાબેન અને પુરષોત્તમભાઇએ પણ અલગ રીતે ઉજવણી કરી હતી. તેમણે પોતાના જીવન માં અગત્યની ભૂમિકા ભજવનાર વ્યક્તિઓની યાદી બનાવી હતી. એ યાદીમાં તેમનાં શિક્ષકો, નોકરો, પાડોશીઓ, મિત્રો, કેટલાક પરિવારજનો, ઑફિસના સહયોગીઓનાં નામ હતાં. બધા મળીને આશરે 78 લોકોનાં નામ હતાં. તેમના પ્રતિ આભાર વ્યક્ત કરતા પત્ર સાથે તેમને નાનકડી ભેંટ આપવામાં આવી હતી. તેઓ જેમનાં પુસ્તકોથી પ્રભાવિત થયાં હતાં એવા બે ખ્યાતનામ લેખકોનાં નામ પણ યાદીમાં હતાં.

ઊજવણી કરવામાં સારું કે ખરાબ કંઈ નથી. પોતાને ગમતી રીતે માણસ ઊજવણી કરી શકે છે. આમ છતાં એ વખતે તબિયતનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. એક દિવસ હું મારા મિત્રના કાકાના 85મા જન્મદિનની ઊજવણીમાં ગયો હતો. તેમને વ્હીલચૅરમાં લાવવામાં આવ્યા એ જોઈને હું તો ડઘાઈ જ ગયો. તેઓ ડાયાલિસીસ પર હતા તથા

અન્ય કેટલીક તકલીફો પણ હતી. તેમને ઊજવણીના સ્થળ સુધી આવવામાં પડેલી તકલીફ તેમના ચહેરા પર સ્પષ્ટ દેખાતી હતી.

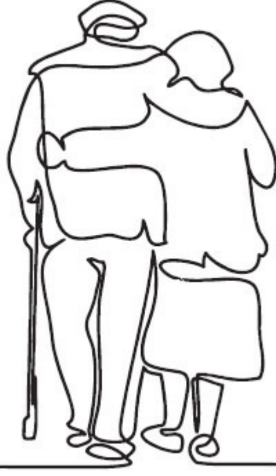
ઘણા વરિષ્ઠ નાગરિકોને કૅક કટિંગ ગમતું નથી, અમુકને પોતાના પર વધારેપડતું લક્ષ અપાય એ ગમતું નથી અને કેટલાકને ઘણી લાંબી ચાલનારી ઊજવણી પસંદ હોતી નથી. પરિવારજનોએ આ બધી બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને આયોજન કરવું જોઈએ.

મોટી સંખ્યામાં લોકોને ભેગા કરવા અને સંગીતનો જલસો સાંભળવો એ બધામાં કંઈ ખોટું નથી. જો એમ કરવાથી આનંદ આવતો હોય તો ભલે કરો. ફક્ત એ વાતનું ધ્યાન રાખવું કે જેમના માટે કાર્યક્રમ ગોઠવાયો હોય તેમને તેમાં મજા આવવી જોઈએ.

ઘણી વાર એવું બનતું હોય છે કે વ્યવસ્થા કરવામાં વ્યસ્ત હોવાને લીધે પરિવારજનો પ્રસંગને માણી શકતા નથી. તેમને પોતાને જ કાર્યક્રમમાં થાક વર્તાતો હોય છે. વળી, જેમના માટે કાર્યક્રમ હોય એ વ્યક્તિ કે દંપતી પણ થાકી જતાં જોવા મળ્યા છે. દા.ત. નિરંજનાબેન. મારા પિતરાઈના આ પાડોશીની 80મી વર્ષગાંઠ ઉજવાયા બાદ તેઓ એક સપ્તાહ સુધી પથારીવશ હતાં. ઊજવણી પંચતારાંતિ હોટેલમાં થઈ હતી, પરંતુ તેનો થાક સહન નહીં થતાં તેઓ માંદાં પડ્યાં હતાં. આટલી મોટી ઉંમરે ત્રણથી ચાર કલાક સુધી બેસી રહેવું, મહેમાનોથી ઘેરાયેલા રહેવું અને ઘરેણાં તથા નવાં વસ્ત્રોનો ભાર સહન કરવો એ બધાને લીધે થાક લાગે એ સ્વાભાવિક છે.

કાર્યક્રમમાં કોણ આવ્યું હતું અને કોણ નહીં એનો હિસાબ કરવાનું ટાળવું જોઈએ. કોઈનેય બળજબરીથી હાજર કરી શકાતા નથી. ઘણી વાર લોકોએ અનિચ્છાએ આવવું પડતું હોય છે. કોઈ સામે ચાલીને નહીં કહે, પરંતુ યજમાને એ વાતનું ધ્યાન રાખવું કે પ્રસંગ ઊજવણીનો છે, ઝાકઝમાળ કે ઓળખાણ દેખાડવા માટેનો નહીં. મહેમાનો બહારગામથી આવે તો જ માન સચવાયું એમ કહેવાય, એવું વિચારવું ન જોઈએ.

છેલ્લી વાત. ઊજવણીનો અર્થ છે, કોઈ સારા પ્રસંગને આનંદપૂર્વક મનાવવો. આવા સમગ્ર પ્રસંગની યાદ આનંદપૂર્ણ હોય એટલે બસ.



પ્રકરણ 11
નિવૃત્તિકાળનું રુટિન કેવું હોવું જોઇએ?

પ્રકરણ 11
નિવૃત્તિકાળનું રુટિન કેવું હોવું જોઈએ?

એ દિવસે નવીનભાઈ ત્રિવેદી સજોડે ઘરે મોડેથી પાછા ફર્યા. તેમની નિવૃત્તિનો એ દિવસ હતો. ઑફિસમાં સેન્ડ ઑફ પાર્ટી હતી. દરેક સહયોગીએ તેમના કામનાં અને ગુણનાં વખાણ કર્યા. કંપનીના ચૅરમૅને તેમને ટૅબ્લેટ પીસી ભેટમાં આપ્યું.

બીજા દિવસે તેઓ મોડેથી ઉઠ્યા. પહેલાં તો તેમણે ઉતાવળે તૈયાર થવાનું શરૂ કર્યું, પરંતુ પછી તેમને યાદ આવ્યું કે તેમણે ઑફિસે જવાનું નથી. આરામથી અખબાર વાંચી લીધા બાદ તેઓ નવરા પડ્યા, પરંતુ ઘરના બીજા સભ્યો પોતપોતાના રાબેતા મુજબના કામમાં વ્યસ્ત હતા. એકલા નવીનભાઈ જ 'મુક્ત પંખી' હતા.

થોડા દિવસ તો તેમને એ આઝાદી ઘણી સારી લાગી, પરંતુ પછીથી કંટાળો આવવા લાગ્યો. તેમને એવું લાગવા માંડ્યું કે તેઓ હવે કમાતા નહીં હોવાથી પરિવારજનો તેમને પૂરતું માન આપતા નથી. નિવૃત્ત વ્યક્તિઓએ આ જ લાગણીથી બચવું જરૂરી છે, કારણ કે મોટાભાગના નિવૃત્ત માણસોને આ વિચાર ઘણી જ તકલીફ આપે છે. તેમનામાં અસલામતીની લાગણી ઘર કરી જાય છે. આપણા પૌરાણિક ગ્રંથોમાં આવી સ્થિતિમાં અપનાવવાની કેટલીક સરળ રીત જણાવવામાં આવી છે. અહીં એટલું કહેવું જરૂરી છે કે બિઝનેસ કે વ્યવસાયમાંથી નિવૃત્ત થયે કામકાજ એકસાથે બંધ કરી દેવું નહીં. પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલગીરી ધીમેધીમે ઘટાડતાં જવું. સંપૂર્ણ નિવૃત્તિ માટેનું સમયપત્રક ઘડવું અને એ રોજ નજરની સામે રહે એવી રીતે રાખવું. એ સમયપત્રક મુજબ નિવૃત્તિની નિશ્ચિત તારીખ આવી જાય એટલે તમે બધી પ્રવૃત્તિઓ સંકેલી લેશો એવું નક્કી કરી લેવું. જો કે, અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે નિવૃત્તિકાળમાં કરવા માટેની રચનાત્મક કે સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિ પણ નક્કી કરી લેવી. તેમાં કોઈ સ્વૈચ્છિક સંસ્થા માટે કામ કરવું, મંદિરમાં સમય આપવો, મેડિટેશન કરવું, વાંચન કરવું, પ્રૌઢોને કે બાળકોને ભણાવવાં, વગેરે પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ કરી શકાય છે. એ કામ દિવસમાં ઓછામાં ઓછા ત્રણથી ચાર કલાક કરી શકાય.

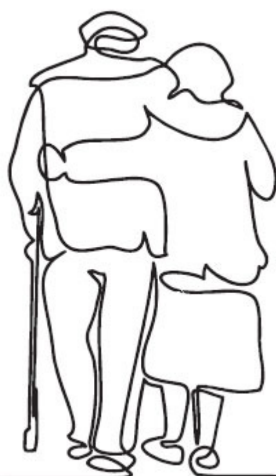
ટીવી જોવું, ક્લબમાં જવું, ઉધાનમાં જવું, વગેરે કાર્યોને પણ પ્રવૃત્તિઓની યાદીમાં ગણી લેવાં, પરંતુ તેમને મુખ્ય પ્રવૃત્તિ બનાવવા નહીં. નિવૃત્ત થયા બાદ તમને અંદરથી લાગવું જોઈએ કે તમે સમાજ/સમુદાય માટે કંઈક કરી રહ્યા છો. તેનો ફાયદો એ થશે કે તમારામાં અસલામતી, ચિડિયાપણું, વગેરે જેવી નકારાત્મક ભાવનાઓ નહીં જન્મ. વાંચનથી તમારા જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ થશે અને મેડિટેશન કરવાથી ચિત્ત શાંત થશે અને મન સ્થિર થશે.

મારા એક ક્લાયન્ટના પિતાજી દર અઠવાડિયે બે વાર હૉસ્પિટલના જનરલ વૉર્ડની વિઝિટ કરીને ત્યાંના ગરીબ લોકોને દવા તથા પોષક ખોરાક આપીને મદદરૂપ થાય છે. હું ક્યાં જાઉં છું એ જિમખાનામાં એક વડીલ પણ આવે છે. તેઓ દરરોજ વૃદ્ધાશ્રમમાં લોકોને મળવા જાય છે, તેમની સાથે વાતચીત કરીને તેમને કંપની આપે છે. કેટલાક લોકો આશ્રમમાં જઈને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં સમય વિતાવે છે.

ત્રણથી ચાર કલાકની રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ ઉપરાંત સવારે અને સાંજે 1-1 કલાકનો સમય ચાલવા જવા માટે તથા હળવો વ્યાયામ કરવા માટે અલાયદો રાખવો. બીજા 2-3 કલાક સંગીત સાંભળવું, બગીચામાં જવું, જેવી આનંદપ્રદ પ્રવૃત્તિઓ કરવી. ટીવી જોવામાં એક કલાકથી વધારે સમય ગાળવો નહીં. જો ડ્રાઇવિંગ કરી શકતા હો તો ઘરની મહિલાને ખરીદી કે અન્ય કાર્યોમાં મદદરૂપ થવું. ઘરના સભ્યોને તેનાથી ઘણું સારું લાગશે અને તમે પણ તેમને સહાય કરવાનો સંતોષ પ્રાપ્ત કરી શકશો.

ખાણીપીણી અને ઊંઘના સમયની બાબતે શિસ્ત પાળવી પણ મોટી ઉંમરે ઘણી જરૂરી છે. ખોરાક બરોબર નહીં હોય તો ઊંઘ બગડી શકે છે અને તેનું પરિણામ વિચારો પર પણ આવી શકે છે. રાતે સૂવા જવાના ઓછામાં ઓછા એક કલાક પહેલાં ટીવી જોવાનું બંધ કરી દેવું. ટીવી જોઈને સીધા સૂવા જવાથી ઊંઘ બરોબર આવતી નથી.

રોજેરોજ મેડિટેશન કરવાથી મનની સ્થિરતા જળવાશે. શિસ્તબદ્ધ રાબેતા મુજબનું જીવન જીવવાથી નિવૃત્તિકાળ પ્રસન્નતાપૂર્વક ગાળી શકાશે.



પ્રકરણ 12
નિવૃત્તિ અને આરોગ્ય

પ્રકરણ 12
નિવૃત્તિ અને આરોગ્ય

છઠ્ઠા કે સાતમા ધોરણમાં ભણતા કોઈ પણ વિદ્યાર્થીને વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશને આપેલી આરોગ્યની વ્યાખ્યા પૂછો કે તરત જ તે સડસડાટ બોલી જશેઃ "a state of complete physical, mental, and social well-being; and not merely the absence of disease or infirmity." (અર્થાત્ આરોગ્ય એટલે સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક તંદુરસ્તી. બીમારી કે ખોડખાંપણ ન હોય ફક્ત એવી સ્થિતિને આરોગ્ય કહેવાય નહીં). ખરા અર્થમાં માણસ તંદુરસ્ત ક્યારે કહેવાય એ આ વ્યાખ્યામાં ઘણું સારી રીતે કહેવાયું છે. ખાસ કરીને વરિષ્ઠ નાગરિકોના સ્વાથ્ય માટે આવું ઘણું જ જરૂરી છે. લોકો પેથોલોજિકલ રિપોર્ટ સારા આવે તેને આરોગ્ય માની લેતા હોય છે. વાસ્તવમાં, એ બરોબર નથી. મનુષ્યને તંદુરસ્ત કહેવા માટે વૈશ્વિક આરોગ્ય સંસ્થાએ શારીરિકની સાથે સાથે માનસિક અને સામાજિક તંદુરસ્તીને પણ સમાન મહત્ત્વ આપ્યું છે.

સદ્દ્નસીબે ભારતીય સમાજમાં હજી વડીલોને માન આપવામાં આવે છે. આથી તેમની સામાજિક તંદુરસ્તી સચવાઈ રહે છે. વિદેશમાં, અને હવે તો ભારતમાં પણ, માનસિક આરોગ્યની ઘણી કમી છે. છેદ્ત્રાં થોડાં વર્ષોમાં માનસિક આરોગ્ય મોટી ચિંતાનો વિષય બની ગયું છે. વર્તમાન સમયમાં લોકોમાં અસલામતી, નકારાત્મકતા, નિરાશા, ચિડિયાપણું, ઉપેક્ષા અને ગ્લાનિ એ બધી ભાવનાઓ વધી ગઈ છે. મોટાં શહેરોમાં આ સમસ્યા વધારે છે, કારણ કે ત્યાંનું જીવન ઝડપી છે. મન વધારે ચંચળ રહે તો વધારે ગ્લાનિ, ચીડ, વગેરે લાગણીઓ વધારે આવે છે. આથી દરેકે તેનાથી બચવું જરૂરી છે. શારીરિક દૃષ્ટિએ હૃષ્ટપુષ્ટ વ્યક્તિ પણ માનસિક રીતે તંદુરસ્ત ન હોય તો તેને પૂર્ણ આરોગ્ય કહી શકાય નહીં.

અંગત રીતે અને સામાજિક સ્તરે સ્વસ્થ રહેવા માટેનો સૌથી સારો ઉપાય કુદરતની નજીક વધારે સમય રહેવાનો છે. આપણે મોટાભાગે ઘરમાં કે ઑફિસમાં ભરાઈને રહીએ છીએ, કુદરતી હવા અને પ્રકાશ પૂરતા પ્રમાણમાં મળતાં નથી. પ્રકૃતિ જ એક એવી વસ્તુ છે, જે આપણામાંથી નકારાત્મકતાને શોષી લેવાની શક્તિ ધરાવે છે. આથી આપણે બાગ-બગીચા, દરિયાકિનારો, નદીકિનારો, પર્વત, વગેરે જેવી કુદરતી અને ખુલ્લી જગ્યાઓએ જવાનું રાખવું જોઈએ. આવી જગ્યાએ પણ ટોળામાં કે બધાની સાથે રહેવાને બદલે થોડો સમય એકલા ગાળવો જોઈએ. લોકો સાથે હળવું-મળવું, પરંતુ કુથલી, ટોળટપ્પાં કે અન્યોની ટીકા કરવાં નહીં. ફક્ત કુદરતના સાંનિધ્યમાં રહેવું.

અહીં આપણો એક પરંપરાગત સિદ્ધાંત પણ યાદ રાખવા જેવો છે. જેવો આહાર તેવો વિચાર (વિકાર). જો આપણે પોષણ વગરનો અને અયોગ્ય ખોરાક લઈએ તો તેનાથી

શારીરિકની સાથે સાથે ભાવનાત્મક આરોગ્યને પણ નુકસાન થાય છે. વધુપડતો ગરમ કરેલો, મસાલેદાર, અતિશય ઠંડો કે પ્રોસેસ કરેલો ખોરાક ખાવાથી તબિયત બગડે છે તથા મન પણ બગડે છે. મોટાભાગે લોકો આ બાબત પર ધ્યાન આપતા નથી. ઘણી વાર ખબર હોવા છતાં લોકો ફક્ત સ્વાદના શોખ પૂરા કરવા માટે એવી બધી વસ્તુઓ ખાઈ લે છે અને તબિયત બગાડી લે છે.

કોઈ પણ ઉંમરે શારીરિક ચુસ્તી-સ્ફૂર્તિનું મહત્ત્વ ભૂલવું જોઈએ નહીં. મોટી ઉંમરે આકરો વ્યાયામ કરવો નહીં. સહેલાં યોગાસનો કે હળવી કસરત કરી લેવાનું પૂરતું છે. અમારી શાળાના એક શિક્ષક કહેતા કે ચાલવું એ સૌથી સારો વ્યાયામ છે. તેમની વાત સાચી છે. ગાંધીજી પણ એમ કહી અને કરી ગયા છે. અહીં જણાવવું રહ્યું કે ફક્ત ચાલવાનું પૂરતું નથી. શરીરનો દરેક સ્નાયુ વપરાય અને કસાય એ પણ જરૂરી છે. યોગાસન કરવાથી આ લાભ થાય છે. યોગાસનો શરીરનાં આંતરિક અવયવોને પણ કસે છે. યોગાસન કરવા માટે પ્રશિક્ષિત યોગ ટીચર જરૂરી છે. જેમને વરિષ્ઠ નાગરિકો સાથેનો અનુભવ હોય એવા પ્રશિક્ષક વધારે સારા. પ્રાણાયામના લાભ વિશે પણ વાંચકોને વધારે કહેવાની જરૂર નથી, કારણ કે વર્તમાન સમયમાં નાનાં બાળકોને પણ એ સમજાઈ ગયું છે.

શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક આરોગ્યની કાળજી રાખ્યા બાદ આપણે ઈશ્વર સાથે પણ સંધાન સાધવું જોઈએ. ફક્ત ભજન સાંભળવાથી, મંદિરો જવાથી કે ક્રિયાકાંડ કરવાથી વધારે ફાયદો થતો નથી. આ બધી પ્રવૃત્તિઓથી પ્રભુ સાથે તાદાભ્ય સધાય છે, પરંતુ છેવટે તો મેડિટેશન કરવાથી મંત્રજાપ કરવાથી કે નિઃસ્વાર્થ સમાજસેવા કરવાથી જ લાભ થાય છે. જગ પ્રત્યેની પ્રીત ઘટાડીને ઇશ્વરની સમીપ જવું. યાદ રહે, નિવૃત્તિ પછી વાનપ્રસ્થાશ્રમમાંથી સંન્યસ્તાશ્રમમાં જવાનું હોય છે.



પ્રકરણ 13
વસિયતનામું કેવું હોવું જોઈએ?

પ્રકરણ 13
વસિયતનામું કેવું હોવું જોઈએ?

“મારે બાળમંદિરના મારા શિક્ષકને 25,000 રૂપિયા આપવા છે. મારા ઘડતર અને શિક્ષણમાં તેમનું બહુ મોટું યોગદાન છે.” મારા એક ક્લાયન્ટ આ કહી રહ્યા હતા. તેઓ વ્યવસાયે ડૉક્ટર હતા. તેમની વાત સાંભળીને મને ઘણું સારું લાગ્યું, પરંતુ “મારા વસિયતનામામાં પહેલો મુદ્દો આ રાખજો, જેથી આખી દુનિયાને ખબર પડે કે મેં આવું કંઈક કર્યું છે.” એવું તેમણે કહ્યું ત્યારે મારા અચરજનો પાર ન રહ્યો. ‘આપ મુઆ ફિર ડૂબ ગઈ દુનિયા એ ઉક્તિથી વિપરીત આ ડૉક્ટર પોતાના મૃત્યુ બાદ પણ પોતાના કોઈ કાર્ય પ્રત્યે સમાજનું ધ્યાન દોરવા માગતા હતા. મેં મનમાં વિચાર્યું. આ માણસ પોતાનું વસિયતનામું શું આખી દુનિયાને વંચાવવા માગે છે?

ફાઇનાન્શિયલ પ્લાનર તરીકેના મારા કાર્યકાળમાં આવું તો અનેક વાર બન્યું છે. પોતાની લાગણીઓને વસિયતનામામાં વ્યક્ત કરવા માગતા હોય એવા ઘણા ક્લાયન્ટ મને મળ્યા છે. તેમાંથી કાંતાબેન નામના વડીલે કહ્યું હતું: “મારી સૌથી મોટી પુત્રવધૂએ મને સારી રીતે રાખી નથી અને તેથી મારે મારાં ઘરેણાંમાંથી તેને એકપણ ઘરેણું આપવું નથી.” સાસુને નહીં સાચવવાના પરિણામનું પુત્રવધૂને ‘ભાન' થાય એ માટે કાંતાબેનને આવું લખાવવું હતું.

પરિવારની વ્યક્તિને મિલકતમાં હિસ્સો આપવો કે નહીં એ પોતાની મુનસફી પર હોય છે, પરંતુ લાગણીઓને વસિયતનામામાં સ્થાન આપવાની કોઈ જ જરૂર નથી.

અહીં આપણે વસિયતનામું કેવી રીતે બનાવવું એના કરતાં તેમાં રહેલી માનવીય લાગણીઓના તાણાવાણા વિશે વધારે વાત કરીશું. વસિયતનામું કેવી રીતે બનાવવું એ કહેવા માટે તો ઢગલાબંધ વેબસાઇટ અને લેખો ઉપલબ્ધ છે.

ઘણા લોકો વસિયતનામું એકદમ જટિલ બનાવી દેતા હોય છે. કોઈક પોતાની મિલકતમાંથી ટ્રસ્ટ બનાવવા માગતું હોય છે, તો કોઈક કેટલીક શરતો રાખીને મિલકતની વહેંચણી કરતું હોય છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી વસિયતનામું એકદમ સરળ હોવું જોઈએ. જટિલ વસિયતનામું માણસની અસલામતીની લાગણીનું પ્રતિબિંબ પાડતું હોય છે. માણસ પોતાના મૃત્યુ પછી પણ અંકુશ છોડવા માગતો નથી એ કેવી વિચિત્ર વાત કહેવાય! કોઈ પણ વસિયતનામું પરિપૂર્ણ હોઈ ન શકે. ભગવાનમાં શ્રદ્ધા રાખવી અને વસિયતનામું શક્ય તેટલું વધારે સરળ બનાવવું.

વસિયતનામું કંઈ ઉંમરે બનાવવું જોઈએ એવો પ્રશ્ન પણ વારંવાર પુછાતો હોય છે. તેના

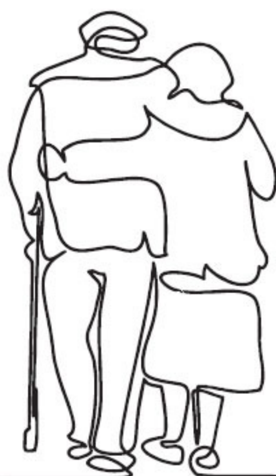
માટે મારો સ્ટાન્ડર્ડ જવાબ એ છે કે તમે જે દિવસે પોતાનું પહેલું બૅન્ક અકાઉન્ટ ખોલાવો એ જ દિવસે વસિયતનામું બનાવવું જોઈએ. બૅન્ક અકાઉન્ટ ખોલાવવામાં આવે એ જ દિવસથી સંપત્તિસર્જન શરૂ થઈ જતું હોય છે. ટૂંકમાં, એટલું જ કહેવાનું કે વસિયતનામું બનાવવામાં વિલંબ કરવો નહીં.
વસિયતનામું એ મૃત્યુનું વોરંટ નથી. તમે વસિયતનામું બનાવી લીધું એટલે યમરાજ આવી ચડશે એવું નથી. ઊલટાનું, જો તમે વસિયતનામું બનાવવામાં મોડું કરશો અને યમરાજ આવી જશે તો એ વખતે સમસ્યા ઊભી થઈ શકે છે. યમરાજને કેટલી વખત કહ્યું કે તમારે નોટિસ આપ્યા વગર આવવું નહીં, પરંતુ તેઓ સાંભળતા જ નથી!

જેમને મિલકતમાં ભાગ મળવાના હોય તેઓ સહેલાઈથી વહેંચણી કરી શકે એ રીતનું વસિયતનામું બનાવવું જોઈએ. પોતે જેની સાથે રહેતા હોય એ દીકરાને અડધો ફ્લેટ અને અમેરિકામાં રહેતી દીકરીને બાકીનો અડધો ફ્લેટ આપવાનું કહેતું વસિયતનામું કેટલું જટિલ કહેવાય એ સમજી શકાય એવી વાત છે. “મારા દાગીના દીકરીઓ અને પુત્રવધૂઓ વચ્ચે સરખે ભાગે વહેંચી લેવા,” એવું લખવાને બદલે ઘરેણાંના ફોટા પાડીને કોને કયું ઘરેણું આપવું એ લખી લેવાનું યોગ્ય કહેવાય.

કોઈક કારણસર જો દાગીનાની વહેંચણી સરખા ભાગે કરવાનું શક્ય ન હોય તો - 1) સરકારી વેલ્યુઅર પાસે જવું અને તેમણે આપેલા વેલ્યુએશનના આધારે વહેંચણી કરવી અને કોઈ ઘટ પડે તો રોકડ આપવી અથવા તો 2) ઘરેણાં ભંગાવીને વહેંચણી કરવી, જેવા વિકલ્પ આપી શકાય. ઘરેણાં ભંગાવવાની વાત ઘણાને ગમતી નથી, પરંતુ ‘આપ મુઆ ફિર ડૂબ ગઈ દુનિયા’ હોય તો પછી શેની ચિંતા કરવાની હોય? વસિયતનામું લખતી વખતે વિરક્ત થઈ જવું જોઈએ. “આ તો મારા પેઢીઓ જૂના દાગીના છે, તેમને ભંગાવી શકાય નહીં.” એવું મેં લોકોને કહેતાં સાંભળ્યા છે.

જો રિયલ એસ્ટેટની વહેંચણી એક કરતાં વધુ વ્યક્તિઓમાં કરવાની હોય તો એ રિયલ એસ્ટેટનું મૂલ્ય કોણ નક્કી કરશે અને કેટલા સમયની અંદર વહેંચણી કરવી, એ બધું વિગતે લખવું જોઈએ. મિલકત માટે ઝઘડા થવાનું એક કારણ અસ્પષ્ટ વસિયતનામું પણ હોય છે. મિલકત મેળવનારી અનેક વ્યક્તિઓમાંથી કોઈકની ઇચ્છા તરત જ મિલકત વેચી દેવાની હોય અને કોઈક ભાવ વધવાની રાહ જોવા માગતું હોય એવું બની શકે છે.

તમારા ગયા પછી પરિવાર પ્રેમથી રહે અને વસિયતનામું કજિયાનું કારણ બને નહીં એ રીતે વસિયતનામું બનાવવું.



પ્રકરણ 14
નિવૃત્ત વ્યક્તિના મનનો ખેલ

પ્રકરણ 14
નિવૃત્ત વ્યક્તિના મનનો ખેલ

નિવૃત્ત થયા પછી રમેશભાઈ શાહ નિયમિતપણે મિત્રો, સંબંધીઓ અને પાડોશીઓને મદદરૂપ થઈ રહ્યા છે. લોકોએ શોપિંગ પર જવું હોય, ડૉક્ટર પાસે જવું હોય કે બીજું કંઈ કામ હોય ત્યારે તેઓ પોતાની કારમાં ડ્રોપ કરી દેતા હોય છે. આટલું જ નહીં, વૃદ્ધોની મુલાકાત લેવી અને મિત્રોને કંપની આપવી, વગેરે જેવાં કામ પણ તેઓ સ્વેચ્છાએ કરી લે છે. અઠવાડિયામાં બે વખત શાક માર્કેટમાં જવું અને બીજા બે દિવસ ફ્રૂટ માર્કેટમાં જઈને પરિવારને કે અન્યોને મદદરૂપ થવાનું પણ તેઓ હસતાં-હસતાં કરે છે. આ જ કારણે લોકોમાં તેઓ પ્રિય થઈ પડ્યા છે. લોકો તેમનાં વખાણ કરતાં થાકતા નથી. સ્વાભાવિક છે, પ્રશંસા થવાથી તેમને ઘણું સારું લાગે છે.

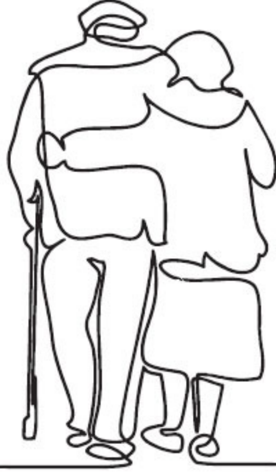
અન્યોને મદદરૂપ થવાનો સ્વભાવ સુધીરભાઈ ભટ્ટનો પણ છે. તેઓ બિઝનેસમેન છે, પરંતુ હવે બિઝનેસ પર ધ્યાન આપવાનું ધીમેધીમે ઓછું કરી રહ્યા છે, કારણ કે તેમના બન્ને પુત્રોએ બિઝનેસ સરસ રીતે સંભાળી લીધો છે. સુધીરભાઈ સવારના ભાગમાં સ્વિમિંગ કરવા ક્લબમાં જાય છે અને પછી થોડો સમયે ઘરે રહે છે. બપોરે જમી લીધા બાદ અડધો દિવસ ઑફિસે જાય છે. દર ત્રણથી ચાર મહિને તેમણે બહાર ફરવા જાય છે. વૅકેશન પર જાય ત્યારે તેઓ કુટુંબના કોઈ સભ્યને કે મિત્રને સાથે લઈને જાય છે. તેમનો ખર્ચ પણ તેઓ પોતે જ ઉપાડે છે.

આવા જ આપણા શરદભાઈ પણ છે. તેઓ કોઈ પણ સારું ગુજરાતી નાટક આવે કે ફિલ્મ આવે ત્યારે થોડા ઘણા લોકોને પોતાની સાથે લઈ જાય છે અને તેમની ટિકિટ પોતે જ કઢાવે છે.

આ ત્રણેનાં ઉદાહરણ પરથી જોઈ શકાય છે કે લોકોની સાથે રહેવાનું અને સહાયરૂપ થવાનું તેમને ગમે છે. પોતાની પ્રશંસા થાય અને કદર થાય એ તેમને ઘણું ગમે છે. સ્વાભાવિક છે કે કોઈને પણ પોતાનાં વખાણ ગમે. પણ જો પ્રશંસા મળે નહીં તો શું? ફક્ત પ્રશંસા માટે કંઈક કરવામાં આવે અને પ્રશંસાના બે શબ્દો સાંભળવા મળે નહીં તો માઠું લાગે એ આપણી ચર્ચાનો વિષય છે. પ્રથમ નજરે આ ભાવના ધ્યાનમાં આવતી નથી, કારણ કે એ મનના ખૂણે રહેલી હોય છે. ધારો કે તમે કોઈકના માટે ફાફડા-જલેબી લઈ આવ્યા હો અને એ વ્યક્તિ તમને કોઈ પ્રતિભાવ આપે નહીં તો તમને કેવું લાગે? અહીં બીજું એક ઉદાહરણ જોઈએ. જો તમે કોઈ વ્યક્તિને પોતાની કારમાં ડૉક્ટર પાસે લઈ ગયા હો અને પછી બીજી વખત તેને સારું લાગવાથી તે માણસ જાતે જ ડૉક્ટર પાસે જઈ આવે અને તમને જાણ પણ ન કરે ત્યારે તમને કેવું લાગે?

આવા પ્રશ્નોના કોઈ નિશ્ચિત જવાબ હોઈ શકે નહીં. તમને જ ખબર પડે કે તમારા મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે. મનનો ખેલ એવો જટિલ છે કે સત્ય તરત બહાર આવતું નથી. મનુષ્ય પોતાના અમુક વર્તનની પાછળના વિચારો અને લાગણીઓમાં ઊંડા ઊતરવાનું ટાળતો હોય છે. જો કે, સચ્ચાઈ એ હોય છે કે લોકો તમારાં વખાણ કરે એ તમને ગમતું હોય છે અને તેથી તમે તેની અપેક્ષા રાખો છો. સારું કામ કરવાથી તમારા વખાણ થાય એ વાત જુદી છે અને વખાણ થાય એ માટે સારું કામ કરવું એ વાત પણ જુદી છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, માણસ નિવૃત્ત વયની અસલામતીને દૂર કરીને સલામતી અનુભવવા માટે આવું કંઈક કરતો હોય છે. આટલી સચ્ચાઈ પચાવવાનું પણ નિવૃત્ત વ્યક્તિ માટે અઘરું હોય છે, પરંતુ આપણે આ બાબતે નિખાલસ વાત કરી લેવી જરૂરી છે.

નિવૃત્ત વ્યક્તિ અપેક્ષાઓ છોડી શકે નહીં તો મગજ તેને ચકરાવે ચડાવી દે એવું શક્ય છે આથી આ બાબતે સાવચેત રહેવું જોઈએ.



પ્રકરણ 15
નિવૃત્તિ અને પ્રવાસ

પ્રકરણ 15
નિવૃત્તિ અને પ્રવાસ

લલિતભાઈ, તેમનાં પત્ની પુષ્પાબેન અને લલિતભાઈના મિત્ર અરુણભાઈનાં વિધવા કિરણબેન મુંબઈથી છેક દાર્જિલિંગ સુધી જઈ આવ્યાં હતાં. આટલા દૂરના પ્રવાસને લીધે તેઓ સખત થાકી ગયાં હતાં. લલિતભાઈ અને અરુણભાઈ 30 વર્ષથી ગાઢ મિત્રો હતા. તેમની દુકાનો પ્રાર્થના સમાજ વિસ્તારમાં બાજુબાજુમાં હતી. લલિતભાઈની દુકાન કરિયાણું, સૂકો મેવો તથા અન્ય ખાદ્યપદાર્થોની હતી, જ્યારે અરુણભાઈનો બિઝનેસ ફર્નિશિંગ, અપહોલ્સ્ટરી, વગેરેનો હતો. તેઓ બન્ને સારા મિત્રો બની ગયા હોવા ઉપરાંત બન્ને એક જ વિસ્તારમાં રહેતા હોવાથી તેમના પરિવારો પણ નિકટ આવી ગયા હતા. વળી, તેમનાં સંતાનો પણ લગભગ સરખી ઉંમરનાં હતાં. તેઓ ફિલ્મ જોવા, પિકનિક પર કે રજાઓમાં બહાર ફરવા માટે સાથે જ જતા. દર વર્ષે તેઓ ઉનાળા દરમિયાન ફરવા જવાનો તેમનો ક્રમ હતો. અરુણભાઈ થોડા વખત પહેલાં હાર્ટ ઍટેકથી અવસાન પામ્યા બાદ પણ તેમના પરિવારનો લલિતભાઈના કુટુંબ સાથેનો સંબંધ યથાવત્ છે.

જો કે, હવે ઉંમર વધવાની સાથે લલિતભાઈ, પુષ્પાબેન અને કિરણબેન લાંબો પ્રવાસ કરી શકતાં નથી. આજકાલ તેઓ ક્યાંય પણ જવું હોય તો હવાઇપ્રવાસ કરે છે. આમ છતાં થાકી જાય છે.

પ્રવાસ કરવાનું બધાને ગમે, પરંતુ વધતી ઉંમરને લીધે થાક લાગે એ સ્વાભાવિક છે. આવું જ આ બન્ને પરિવારોના વડીલોની સાથે થયું. વિમાનમાં પણ લાંબો પ્રવાસ કંટાળાજનક હોય છે. ઘણા લોકોને વિમાનમાં અપાતો ખોરાક પણ ગમતો નથી. મારા એક મિત્રનાં મમ્મીએ મને કહ્યું હતું કે તેઓ વિદેશપ્રવાસે જાય ત્યારે ઘરનું ભોજન જ લઈ જાય છે. ઍરહોસ્ટેસ વિમાનમાં ખાવાનું ગરમ કરી આપે છે.

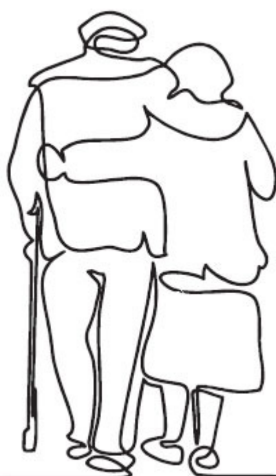
મારા ઓળખીતા એક શાળાનાં આચાર્યે મને કહ્યું હતું કે તેમને લાંબા વિમાન પ્રવાસમાં ઘણી અગવડ પડે છે. આથી તેઓ બે ટુકડે પ્રવાસ કરે છે. વચ્ચેના ઍરપોર્ટ પર છથી આઠ કલાકનો વિરામ હોય ત્યારે હોટેલ બુક કરીને આરામ કરી લેવો અને પછી બીજા તબક્કાનો પ્રવાસ કરવો એવો ક્રમ તેમણે ગોઠવી લીધો હતો. તેમણે એમ પણ કહ્યું હતું કે ફટાફટ પહોંચીને પછી બે-ત્રણ દિવસ થાક ઉતારવા માટે ઘરે રહેવું એમાં કોઈ મજા નથી. તેઓ બે તબક્કામાં પ્રવાસ કરતા હોવાથી મુકામે તાજામાજા પહોંચી શકે છે. તેઓ વિમાનમાં રાતે જવું ન પડે એવી રીતે અને ટ્રેનમાં જવાનું હોય ત્યારે રાતની ઊંઘ પૂરી થાય એવી રીતે પ્રવાસ ગોઠવતા હતા.

નિવૃત્ત વ્યક્તિઓએ પ્રવાસ કર્યા બાદ સ્થાનિક વાતાવરણને અનુકૂળ થવા માટે થોડો

સમય રહ્યા બાદ જ પ્રવૃત્તિઓ કરવાનું કે ફરવા જવાનું ગોઠવવું. વળી, દરરોજ અને લાંબા સમય માટેનું સાઇટ-સીઇંગ પણ રાખવું નહીં. તમારી તબિયત સાથ આપે એ રીતે અડધો દિવસ કે સવાર-સાંજ બે ભાગમાં ફરવા જવું અને બપોરે આરામ કરવો. આ રીતે થાકથી બચી શકાય છે.

સારું ખાવાપીવાનું બધાને ગમતું હોય છે, પરંતુ સ્વાદના શોખ પૂરા કરવા હોય તો ઘરમાં જ કરવા. બહાર જાઓ ત્યારે હલકો ખોરાક જ લેવો. તેનાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે છે. વિદેશપ્રવાસ વખતે કોઈ મંદિર કે ધાર્મિક સંસ્થામાં રેસ્ટોરાં હોય ત્યાં જમવું. પહેલી વાત તો એ કે તેમાં શાકાહારી ખાવાનું મળે છે અને બીજું એ કે ત્યાંનો ખોરાક આરોગ્યપ્રદ હોય છે.

ટૂંકમાં, એટલું જ કહેવાનું કે મોટી ઉંમરે પ્રવાસ કરવાનું ટાળવાને બદલે બહાર જતાં પહેલાં થોડું પ્લાનિંગ કરી લેવું. આ રીતે નાની ઉંમરે આવતી હતી એટલી જ મજા માણી શકાશે.



પ્રકરણ 16
જીવનસંધ્યામાં જ્યારે જીવનસાથીનો સાથ છૂટી જાય....

પ્રકરણ 16
જીવનસંધ્યામાં જ્યારે જીવનસાથીનો સાથ છૂટી જાય....

જીવનનું કડવું સત્ય એ છે કે જીવનસાથીનો સાથ છૂટી ગયા પછી એકલું પણ રહેવું પડતું હોય છે. જીવનનો અભિન્ન અંગ બની ગયેલા સાથી જ્યારે અવસાન પામે ત્યારે તેમના વગર રહેવું ઘણું આકરું પડતું હોય છે. જેમને જીવન-મરણના કોલ આપ્યા હોય એ વ્યક્તિને યમરાજનું તેડું આવી જાય ત્યારે વસમું લાગે છે. લોકો કહે છે કે વિધુર કરતાં વિધવા આ સ્થિતિને વધુ સારી રીતે સંભાળી લે છે. આ વાત કેટલા અંશે સાચી છે એની મને ખબર નથી, પણ મારું માનવું છે કે કદાચ મહિલાઓ પરંપરાગત રીતે ઘરની તમામ જવાબદારીઓ સ્વીકારી લેતી હોવાથી તેઓ પોતાના કામમાં વ્યસ્ત રહે છે અને ઘર જ તેમનું વિશ્વ હોય છે. પરિવારજનો વચ્ચે રહીને તેઓ પોતાનું દુઃખ વધુ સારી રીતે સહન કરી લે છે.

પુરુષો મોટાભાગનો સમય ઘરની બહાર ગાળતા હોય છે. ઘરની બહાર પણ તેમનું વિશ્વ હોય છે. નિવૃત્તિ પછી એ વિશ્વ સંકોચાવા માંડે છે. દરેક નિવૃત્ત પુરુષની સાથે આવું બનતું હોય છે. એવામાં જો પત્નીનો સાથ છૂટી જાય તો એ બીજું મોટું પરિવર્તન હોય છે. આ બન્ને ઘટનાઓનો આઘાત સહન કરવાનું ઘણું મુશ્કેલ બની જાય છે. જો કે, મેં એવા પણ પુરુષો જોયા છે જેઓ આ સ્થિતિને સહેલાઈથી સ્વીકારી લે છે.

પુરુષ હોય કે સ્ત્રી, જીવનસાથીથી વિખૂટા પડી ગયાનો વિચાર સતત મગજમાં ચાલતો રહેવો જોઈએ નહીં, કારણ કે એવું થાય તો મને અંદરથી કોતરાતું રહે છે અને માણસ પોતાની જ દયા ખાવા લાગે છે. જે વ્યક્તિ હંમેશાં દયામણી સ્થિતિમાં રહેતી હોય તેની સાથે રહેવાનું કોઈને ગમતું નથી. લોકો મોઢા પર એ વાત કહેશે નહીં, પણ તમારી અવગણના કરવા લાગશે. આવી રીતે વધુ ને વધુ લોકો તમારાથી વિમુખ થઈ જાય ત્યારે પોતાની દયા ખાવાની સ્થિતિ વધુ વકરવા લાગે છે.
આ માનસિક આઘાત ઘણો વસમો હોય છે, પરંતુ અગાઉ કહ્યું તેમ, દરેકે તેનો સામનો કરવો પડતો હોય છે. સદ્નસીબે ભારતમાં પરિવારજનો, મિત્રો અને સમાજ તરફથી ઘણો સધિયારો મળતો હોય છે. વડીલો માટે આ સ્થિતિ આશીર્વાદ સમાન હોય છે. ઘણી વાર આ બાબત વડીલોના લક્ષમાં આવતી નથી. તમે ક્યાંક જતા હો ત્યારે રસ્તામાં પાડોશીનો દીકરો તમારા ખબરઅંતર પૂછવા ઊભો રહે અને તમારા મિત્રની દીકરી તમને સ્માર્ટફોનનાં બધાં ફીચર વાપરવાનું શીખવે એવું ભારતમાં બને છે અને એ ઘણું સારું કહેવાય.

તમારા બિલ્ડીંગનો યુવાન વોચમેન પહેલાં કદાચ તમને કદાચ પૂરતું માન આપતો ન હોય, પરંતુ જો તમારી નિવૃત્તિ પછીના સમયમાં તમારા માટે ટૅક્સી બોલાવી લાવે, તમારી પાસેથી વજનદાર થેલી પોતે ઊંચકી લે અથવા તો તમારી જૂની ઑફિસનો ચપરાસી

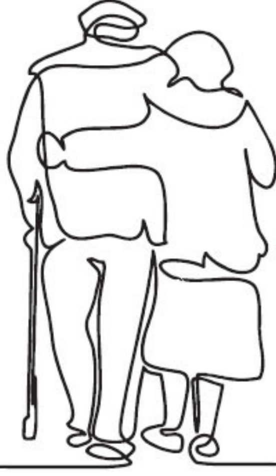
તમારાં બિલ ભરી આવે એ બધી બાબતો પણ તમારા પ્રત્યેનો તેમનો સ્નેહભાવ અને આદરભાવ વ્યક્ત કરે છે. ઘણા દેશોમાં આવી સહાય પણ કોઈ કરતું નથી. આવા લોકોની કદર કરવી. ક્યારેક તેમનું વર્તન તમને અજુગતું લાગે, પરંતુ એ સ્થિતિનો પણ તમારે સ્વીકાર કરવો રહ્યો.

જો તમે પરિવાર, મિત્રો કે સામાજિક વર્તુળના લોકો સાથે લાગણીના સંબંધો રાખશો તો તમે સૌની સાથે બંધાયેલા રહેશો. વડીલો કે નિવૃત્ત વ્યક્તિઓ કઈ રીતે સામાજિક યોગદાન આપી શકે છે એ બાબતે આપણે આ પુસ્તકમાં અગાઉ વાત કરી છે. જનસેવા એ જ પ્રભુસેવા કહેવાય છે એ વાત આપણે નાનપણથી સાંભળતાં આવ્યા છીએ. તમે જેટલા પ્રભુની વધુ સમીપ જશો એટલી જ વધુ માનસિક શાંતિ પામશો.

અહીં નિવૃત્ત શિક્ષિકા કોકિલાબેનનો દાખલો જોઈએ. તેમનો પરિવાર અમેરિકામાં સ્થાયી થયો છે. તેઓ ત્યાં જવા માગતા નથી. તેમણે અનાથાલયમાં સેવા આપવાનો નિર્ણય લીધો છે. તેઓ બધા સાથે હળીમળી જાય છે. આંખોમાં ચમક સાથે તેઓ કહે છે, “મારાં હવે ઘણાં બધાં સંતાનો છે.” આ જ રીતે શ્રી થોમસ ઝેવિયર વાયએમસીએ (યંગ મેન્સ ક્રિશ્ચન્સ ઍસોસિયેશન)માં અડધો દિવસ સેવા આપે છે.

મોટી ઉંમરે બીજા લગ્નનું ચલણ ભારતમાં હજી શરૂ થયું નથી. તમારો પરિવાર તો શું, સમાજ પણ તેના માટે હજી તૈયાર થયો નથી. માણસ એકલો પડે ત્યારે સમાજ તેને સધિયારો આપે છે. આથી એ બાબતે સમજીવિચારીને પગલું ભરવાનું હોય છે.

જીવનની કડવી વાસ્તવિકતા એ છે કે તમને જ્યારે સૌથી વધારે જરૂર હોય એવા વખતે જ, તમારા જીવનભરના સાથી કહો કે મિત્ર કહો, તમને છોડીને જતા રહે છે. આવા સમયે તેમનાં સંભારણાં જ તમને આધાર આપી શકે છે. તેને પોતાની દયા ખાવાનું નિમિત્ત બનાવવાં નહીં.



પ્રકરણ 17
આયુષ્યના 70ના 80ના દાયકામાં આર્થિક વ્યવસ્થાપન

પ્રકરણ 17
આયુષ્યના 70ના 80ના દાયકામાં આર્થિક વ્યવસ્થાપન

અમારા ક્લાયન્ટની નાણાકીય સ્થિતિ વિશે અમે દર ત્રણ મહિને સમીક્ષા કરાવીએ છીએ. ક્લાયન્ટમાં પ્રિયેશભાઈ અને તેમનાં સહધર્મચારિણી હર્ષાબેન પણ છે. તેઓ બન્ને 75 વર્ષ કરતાં વધુ ઉંમરનાં છે. દર વખતે હર્ષાબેન હસતાંહસતાં એક ટિપ્પણી કરેઃ "આ બધું આટલું જટિલ રાખતા નહીં. હું એકલી આ બધી અઘરી આર્થિક બાબતોને સમજી શકીશ નહીં." તેઓ ભલે હળવા સ્વરમાં કહેતાં હોય, તેમનો મુદ્દો અગત્યનો છે.

હર્ષાબેનની વાત પરથી થોડાં વર્ષો પહેલાંનો શ્રીમતી ચઢ્ઢાનો કિસ્સો યાદ આવ્યો. તેઓ આર્થિક સલાહ લેવા મારી પાસે આવ્યાં હતાં. તેમના પતિએ જાતે જ ઈક્વિટીમાં રોકાણ કર્યું હતું. આ ઉપરાંત તેમનું રોકાણ કૉર્પોરેટ બૉન્ડમાં, બૅન્કની ફિક્સ્ડ ડિપોઝિટમાં તથા મ્યુચ્યુઅલ ફંડની સ્કીમમાં પણ હતું. તેના થોડા મહિના પહેલાં શ્રી ચઢ્ઢા હાર્ટ ઍટેકથી ગુજરી ગયા હતા, પણ તેમનાં પત્નીને તેમની સંપત્તિ વિશે કોઈ માહિતી ન હતી. તેઓ નિઃ સંતાન હોવાથી ભત્રીજા સાથે મારી પાસે આવ્યાં હતાં.

મેં તેમને બૅન્ક અકાઉન્ટ અપડેટ કરાવવાનું કહ્યું અને તેના પરથી રોકાણની વિગતો મળી. રોકાણનું સમગ્ર ચિત્ર સમજતાં તેમને તથા તેમના ભત્રીજાને આશરે છ મહિના લાગ્યા. ત્યાર પછી તેમણે પણ હર્ષાબેનની જેમ જ કહ્યું કે તેમને સમજ પડે એ રીતે રોકાણની વ્યવસ્થા કરી આપવી. ત્યાર પછીના ચાર મહિના સુધી મેં તેમને માર્ગદર્શન આપ્યું અને નાણાકીય આયોજન વ્યવસ્થિત રીતે કરી આપ્યું. તેમનું મોટાભાગનું રોકાણ બૅન્કની ફિક્સ્ડ ડિપોઝિટમાં તથા કેટલીક સરકારી સ્કીમમાં કરી અપાયું. ત્યાર બાદ શ્રીમતી ચઢ્ઢાનું વસિયતનામું પણ તૈયાર કરવામાં આવ્યું.

હું વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે નાણાકીય આયોજનની કાર્યશાળાઓ લઉં છું ત્યારે પહેલાં હું પતિઓને ઓરડાની બહાર મોકલીને પત્નીઓને તેમના ચાર્ટર્ડ અકાઉન્ટન્ટ, આરોગ્ય વીમાના એજન્ટ, જીવન વીમાના એજન્ટ, મ્યુચ્યઅલ ફંડના ડિસ્ટ્રિબ્યુટર તથા સ્ટોક બ્રોકરનાં નામ અને કોન્ટેક્ટ નંબર લખવાનું કહું છું. તમે સમજી જ ગયા હશો; મોટા ભાગે પાનું કોરું જ રહે છે.

હવે સુધાબેનનો કિસ્સો જોઈએ. તેમને હંમેશાં પતિ યોગેશભાઈ સામે ફરિયાદ હોય છેઃ "હું તમારા ભાઈને વર્ષોથી વિનંતી કરું છું કે તેઓ મને નાણાકીય વિષયની માહિતી આપે, પરંતુ તેમની આંખ જ ક્યાં ઉઘડે છે!" આનાથી વિપરીત મહેન્દ્રભાઈ નામના સજ્જનની ફરિયાદ છે કે તેઓ વર્ષોથી કહેતા હોવા છતાં તેમનાં પત્ની રોહિણીબેન આર્થિક બાબતોમાં જરાય રસ લેતાં નથી અને કોઈને કોઈ બહાનું કાઢીને વાત ટાળે છે.

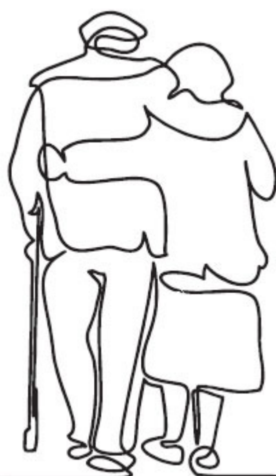
પતિ સમજાવતા ન હોય કે પછી પત્નીને સમય ન હોય, આખરે નુકસાન તો પરિવારનું જ થાય છે. મહેનતની કમાણી એળે જાય નહીં તેની તકેદારી કોઈ પણ હિસાબે લેવી જરૂરી છે.

પતિ-પત્નીમાંથી કોઈ એક ગુજરી જવાની સ્થિતિ વિશે એક વાત ખાસ કહેવાની કે, આર્થિક માહિતી મેળવીને આયોજન કરવાનું જે કામ પછીથી પરાણે કરવું જ પડતું હોય છે એ પહેલેથી કરી લીધેલું સારું. આર્થિક નિર્ણયો લેવાનું ઘણું અગત્યનું કામ હોય છે.

આ કામમાં સૌથી પહેલાં બધા રેકર્ડમાંથી સદ્ગતનું નામ કઢાવી લેવું જરૂરી હોય છે. કવરિંગ લેટર સાથેનું મૃત્યુનું પ્રમાણપત્ર બૅન્ક, વીમા કંપની તથા રોકાણનાં અન્ય સ્થળોએ આપી દેવું. ઘણા લોકો જૂના નામે જ બૅન્ક અકાઉન્ટ તથા અન્ય રોકાણો ચાલતાં રાખવાનું પગલું ભરતા હોય છે, પરંતુ એવું ક્યારેય કરવું જોઈએ નહીં. હવે તો સરકારે આધાર કાર્ડ અને પૅન કાર્ડને સાંકળી લેવાનું શરૂ કર્યું છે. મૃત્યુનું પ્રમાણપત્ર મેળવવા માટે પણ હવે આધાર કાર્ડ જરૂરી બનશે. આવી સ્થિતિમાં સંપૂર્ણ પારદર્શક કામકાજ કરવું અત્યંત જરૂરી છે.

નામ કઢાવી નાખવાની ઔપચારિકતા પૂરી કર્યા બાદ કોઈ વિશ્વાસુ વ્યક્તિનું નામ બૅન્ક અકાઉન્ટ તથા અન્ય રોકાણોમાં ઉમેરાવવું. તમારા ઉપરાંત અને તમારા વતી કોઈ વ્યક્તિ વ્યવહાર કરી શકે એ અગત્યનું હોય છે. એકલી વ્યક્તિની ગંભીર બીમારી વખતે આવી વ્યવસ્થા ઉપયોગી થાય છે. આની સાથે સાથે નોમિનેશન અને વસિયતનામામાં પણ આવશ્યક ફેરફારો કરાવી લેવા.

ઉપર કહેલી વાતોમાંથી એકેયમાં આળસ કરવામાં આવે તો પછી વકીલો, નાણાકીય સલાહકારો, સરકારી ઑફિસો, વગેરેને ઊંચી ફી કે નાણાં ચૂકવવાનો વારો આવી શકે છે. આયુષ્યના 70ના 80ના દાયકામાં વધારે વળતરની નહીં, પણ આર્થિક વ્યવહારોની વધુ સરળતાની જરૂર હોય છે.



પ્રકરણ 18
ઘડપણમાં સંતાનો પર નિર્ભર રહેવું કે નહીં?

પ્રકરણ 18
ઘડપણમાં સંતાનો પર નિર્ભર રહેવું કે નહીં?

પૈસાની વાત આવે ત્યારે ભાગ્યે જ તર્ક ચાલતો હોય છે. આ વાત કોઈ એક વયજૂથને લાગુ પડતી નથી, બધા માટે એ સાચી છે. આમ છતાં ઘડપણમાં અસલામતી વધારે સતાવતી હોવાથી તર્કની સાવ બાદબાકી થઈ જાય છે. મારી પાસે પૈસા નહીં બચે તો શું થશે, શું મારે સંતાનો પાસેથી મદદ માગવાનો વારો આવશે, જો કોઈ મોટી બીમારી આવી જશે તો નાણાં ક્યાંથી લાવીશ, વગેરે પ્રશ્નો મનમાં ઘુમરાયા કરતા હોય છે.

મનમાં આ બધી લાગણીઓ ઉઠે એ સ્વાભાવિક છે. આપણા અંતરમનમાં ઉઠતા આ તરંગો આપણા નિર્ણયો પર અસર કરે છે. અહીં એક ખાસ વાત યુવા વર્ગને કહેવાની છે. ક્યારેય વડીલોને તાર્કિક અને બુદ્ધિગમ્ય જવાબ આપવાનો પ્રયાસ કરવો નહીં, કારણ કે તેનાથી તેમની સમસ્યાનો હલ નહીં આવે. “મેં મારા પિતાજીને કેટલીય વખત કહ્યું કે તેમણે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી, તેમનો ખર્ચ પૂરો થાય એટલી પૂરતી ફિક્સ્ડ ડિપોઝિટ અને બૉન્ડ છે. મેં તેમને બધી ગણતરીઓ કરીને પણ બતાવી છે, પરંતુ તેમનું મન કોચવાયા કરે છે. ક્યારેક તો તેઓ રોજની વિટામિનની ગોળી લેવાનું પણ માંડી વાળે છે, કારણ કે તેઓ એક જ બાટલી વધારે દિવસ ચાલે અને પૈસા બચે એવું વિચારતા હોય છે,” મારા કૉલેજકાળનો મિત્ર મોહિત આમ કહે છે.

કોઈને પણ સંતાનો પર નિર્ભર રહેવાનું ગમતું નથી. આ વાત સમજી શકાય એવી છે. માણસ ઉપર-ઉપરથી ભલે ના કહેતો હોય, પરંતુ કોઈના પર આધાર રાખવો પડે એ સ્થિતિ લઘુતાગ્રંથિ નોતરે છે. સામેવાળો માણસ એટલે કે, જે પૈસા આપતો હોય એ માણસ ભલે એવું વિચારે નહીં, પણ લેનારના મનમાં લઘુતાગ્રંથિ આવી જતી હોય છે.

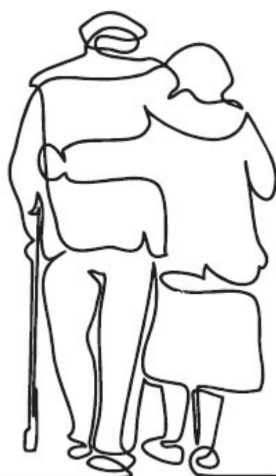
આ સમસ્યાનો હલ લાવવા માટે કોઈ ચોક્કસ રસ્તો નથી. તેનું કારણ આપણું સુષુપ્ત મન છે. સુષુપ્ત મનની સમસ્યાઓનો હલ જાગૃત મન લાવી શકતું નથી. આ સ્થિતિને કેવી રીતે સંભાળી લેવી તેના અનેક માર્ગો છે. તેમાં સાચો કે ખોટો કોઈ રસ્તો હોતો નથી. જે માર્ગે આપણું મન સ્થિર અને ચિંતામુક્ત રહે એ પથ સાચો.

અમુક વખત પરિવારજનો મોકળા મનથી વાતચીત કરીને આ પરિસ્થિતિને સંભાળી લે છે. મારા પાડોશીની પરિણીત દીકરીએ એક વખત મને કહ્યું હતું, “મારાં સાસુ-સસરા અમારા દર મહિનાના ખર્ચ સહિતના પોતાના બધા જ ખર્ચ સંભાળી લે છે. અમારે અમારા અંગત ખર્ચ જાતે પૂરા કરવાના હોય છે.” બીજી બાજુ, મારા મામાના પરિવારમાં દીકરો જ બધા ખર્ચ પૂરા કરે છે, પણ મામા-મામીનો ખર્ચ તેમના પોતાના અંગત બૅન્ક એકાઉન્ટમાંથી થાય છે. આનું કારણ એ કે મામા-મામીને ક્યારેય એવું લાગવું જોઈએ

નહીં કે તેઓ પુત્ર પર નિર્ભર છે. મારા એક ક્લાયન્ટનું ઉદાહરણ પણ જોવા જેવું છે. તેઓ વૅકેશન, ક્લબનાં સબસ્ક્રિપ્શન, વગેરેના ખર્ચ જાતે જ કરી લે છે. બાકીના બધા ખર્ચ માટે દીકરો છે, પણ પોતાના પ્રવાસ અને મનોરંજન માટેના ખર્ચ તેઓ પોતાના જ પૈસે કરવાનું પસંદ કરે છે. ફિલ્મ જોવા જવું હોય તોપણ પોતાની ટિકિટ પોતે જ કઢાવે.

આમ, અલગ અલગ રીતે લોકો પોતપોતાનો માર્ગ કાઢે છે. ક્યારેક સંતાનો માતાપિતાના તબીબી ખર્ચ પૂરા કરે અને અમુક વખત માત્ર કપડાં-લત્તાનો ખર્ચ કરે. ઉપર કહ્યું તેમ, કોઈ રસ્તો સાચો કે ખોટો હોતો નથી. આપણા મનને અને પરિવારને માફક આવે એ સાચું. પણ એક વાત ચોક્કસ કે કોઈ વડીલને સંતાનો પર નિર્ભર રહેવાનું નહીં ગમે. વળી, એય સાચું છે કે બાળકો તમારા ખર્ચ પૂરા કરે એમાં જરાય વાંધો નથી. જરૂર પડ્યે પોતાનો ખર્ચ પોતે પણ કરી શકાય.

ટૂંકમાં, એટલું જ કહેવાનું કે જીવનમાં કોઈ તકલીફ આવે નહીં એ જ બધાને ગમતું હોય છે.



પ્રકરણ 19
નિવૃત્તિકાળમાં ખાણી-પીણીની ટેવો

પ્રકરણ 19
નિવૃત્તિકાળમાં ખાણી-પીણીની ટેવો

"મેં આખી જિંદગી સ્વાદિષ્ટ ખોરાકનો આનંદ માણ્યો છે. હવે સ્વાદના શોખ ઘણા થઈ ગયા. મેં જે ખાધું તેનાથી મને સંતોષ થઈ ગયો છે." "હવે મારે ક્યાં વધારે વર્ષ જીવવાનું છે. સ્વાદના શોખ પૂરા કરવા દો!" ઉપરોક્ત બન્ને નિવેદનો વ્યક્તિની માનસિકતા વ્યક્ત કરે છે. આ પ્રકરણનો મુદ્દો વરિષ્ઠ નાગરિકોએ શું ખાવું જોઈએ અને શું ન ખાવું જોઈએ તેની ચર્ચા કરવાનો નથી. ખરું પૂછો તો, બધાને લાગુ પડે એવો કોઈ ચોક્કસ ખોરાક હોઈ શકે નહીં. દરેકના શરીરનું બંધારણ અને જરૂરિયાતો અલગ અલગ હોય છે. વળી, દરેક વ્યક્તિનો ઉછેર, હવામાન, ખોરાકની ઉપલબ્ધતા, વગેરે પરિબળોના આધારે ખાણી-પીણી નક્કી થાય છે.

મોટી ઉંમરે એ સવાલ અગત્યનો છે કે તમને સ્વાદિષ્ટ ખાવાનું ગમે છે કે પછી સ્વાદના ચટાકા કરવા જોઈએ જ છે. સ્વાદિષ્ટ ખાવાનું મળે અને તેનો આનંદ લેવો એક વાત છે અને શરીરને નુકસાન થાય તેની પરવા કર્યા વગર સ્વાદના શોખ પૂરા કરવા એ સાવ જુદી વાત છે.

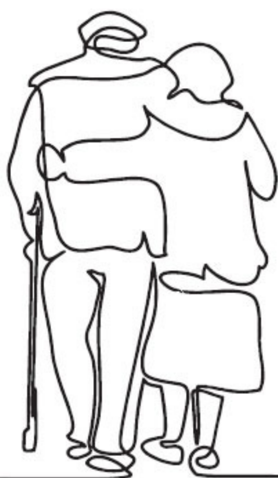
જેમને જીભના ચટાકા વધારે વહાલા હોય એવા અનેક માણસો આપણને જોવા મળે છે. દા.ત. નરેન્દ્રભાઈ. તેમણે રોજ કોલેસ્ટરોલ અને ડાયાબિટીસની દવા લેવી પડે છે. દવા લે ત્યાર સુધી તેમની આ બન્ને તકલીફો નિયંત્રણમાં રહે છે. આમ છતાં તેમને ચટાકેદાર ભોજન વગર ચાલતું નથી. જે માણસને તંદુરસ્ત રહેવા માટે દવા લીધા વગર ચાલતું નથી એ માણસ જો બીમારી માટે કારણભૂત ખોરાક લેવાનું બંધ કરી ન શકે તો તેમને તેની લત છે એવું જ કહેવું પડે. આ જ નરેન્દ્રભાઈના મિત્ર શિશિરભાઈ છે. તેઓ 70 વર્ષની ઉંમરે સંપૂર્ણ ચુસ્તી-સ્ફૂર્તિ ધરાવે છે. તેમને ફક્ત વિટામિનની ગોળીઓ આપવામાં આવી છે. તેમણે કોઈ દવા લેવાની જરૂર પડતી નથી. અત્યાર સુધીના તેમના બધા મેડિકલ રિપોર્ટ પણ નોર્મલ આવ્યા છે. તેઓ મોજીલા માણસ છે. ક્યારેક તેઓ તળેલો અને મસાલેદાર ખોરાક લઈ લે છે. વળી, તેમને મીઠાઈ પણ પ્રિય છે. આમ છતાં, તેઓ આ બન્ને ખોરાક મર્યાદામાં લે છે. તેમને સ્વાદિષ્ટ ખાણી-પીણી ગમે છે, એમ કહી શકાય, પણ તેમને તેની લત છે, એમ ન કહેવાય.

કોઈકે ખાણી-પીણીની આદતો પરથી માણસનું યોગી, ભોગી અને રોગી એમ ત્રણ શ્રેણીઓમાં વર્ગીકરણ કર્યું છે. પોતે કઈ શ્રેણીમાં આવે છે એ દરેક જણે જાતે જ નક્કી કરવાનું હોય છે. તમારી આદતોને લીધે ફક્ત તમને જ નહીં, તમારા પરિવારજનોને પણ તકલીફ થતી હોય છે. જો જાડો માણસ માંદો પડે તો તેને પથારીમાં ઉઠાડવા-બેસાડવાનું કે વહીલચેરમાં ફેરવવાનું અઘરું પડે છે.

કોર્પોરેટ વિશ્વમાં રહી ચૂકેલા નિવૃત્ત શ્રી આર. વેંકટે એક વખત મને સરસ મજાની વાત કરી હતી. પોતાના દસ-પંદર મિનિટના સ્વાદના આનંદની પાછળ પડી ગયેલા માણસને પહેલાં તો ખાણી-પીણી પર ખર્ચ થાય છે. પછી તે બીમાર પડે ત્યારે સેવા-ચાકરી કરનારા માણસ રાખવાનો ખર્ચ કરવો પડે છે અને હૉસ્પિટલમાં દાખલ થવું પડે તો તેનો ખર્ચ બીજો. તેમની વાત ખરેખર સાચી છે. કોઈ પણ સ્વાદ વધુમાં વધુ થોડી મિનિટો સુધી જ મોંમાં રહે છે. એ થોડી મિનિટો માટે માણસ પોતાની અને બીજાઓની તકલીફો વધારી દે છે.

આપણાં શાસ્ત્રોમાં કહેવાયું છે કે જમતી વખતે શાંત જગ્યાએ બેસવું, બોલવાનું ટાળવું અને ખોરાક પર ધ્યાન આપવું. હું તેને જમવાનું મેડિટેશન કહું છું. આ રીતે જમવાનું કહેવાયું તેની પાછળ ઘણો મોટો વિચાર રહેલો છે. આપણે જ્યારે શાંત બેસીએ અને બોલવાને બદલે ખોરાક પર ધ્યાન આપીએ ત્યારે લાળ ઝરવાનું પ્રમાણ વધી જાય છે. લાળને લીધે ખોરાક સારી રીતે પચતો હોય છે. સ્વાદગ્રંથિઓ અને તંદુરસ્તી બન્ને માટે આ જરૂરી છે. જમતી વખતની એકાગ્રતાને લીધે આપણે વધારે પડતું ખાવાથી બચી જઈએ છીએ.

આખરે એટલું જ કહેવાનું કે વ્યક્તિ નાની ઉંમરની હોય કે મોટી ઉંમરની, ખાવાની બાબતે દરેક વ્યક્તિ ઉપરોક્ત બાબતો ધ્યાનમાં રાખે એ તેના પોતાના હિતમાં છે.



પ્રકરણ 20
આયુષ્યનાં છેલ્લાં વર્ષોમાં ત્યાગ

પ્રકરણ 20
આયુષ્યનાં છેલ્લાં વર્ષોમાં ત્યાગ

આપણાં શાસ્ત્રોમાં વાનપ્રસ્થાશ્રમ અને સંન્યસ્તાશ્રમની વાત કરાઈ છે. વાન પ્રસ્થાશ્રમ એટલે નિવૃત્તિની તૈયારી અને સંન્યસ્તાશ્રમ એટલે ભૌતિક સુખોનો ત્યાગ. મોક્ષના માર્ગે ચાલનારી વ્યક્તિ માટે આ બન્ને સ્થિતિ આદર્શ ગણાય છે. જો કે, એ માર્ગે નહીં જઈને ફક્ત આયુષ્યનાં છેલ્લાં વર્ષોમાં આસક્તિ ઓછી કરી નાખે એ માણસ પણ પ્રસન્ન જીવન જીવી શકે છે અને પરિવારનું જીવન આનંદિત બનાવી શકે છે. જંગલમાં જઈને આખો દિવસ મેડિટેશન કરવાને બદલે જો ફક્ત એષણાઓ અને ઇચ્છાઓ ઘટાડવામાં આવે તો શારીરિક તથા માનસિક દૃષ્ટિએ તંદુરસ્ત રહી શકાય છે.

અમારા બિલ્ડિંગમાં 82 વર્ષનાં એક વિધવા માજી રહે છે. તેમના પતિનું નિધન થયે 15 વર્ષ કરતાં વધારે સમય થઈ ગયો છે. તેઓ દરરોજ સવારે સવા છ વાગ્યે યોગાસનો કરે છે, આશરે દોઢ કિલોમીટર ચાલીને યોગ કેન્દ્ર જાય છે, ત્યાંથી તેઓ નજીકના મંદિરે જાય છે અને ઘરે પાછા વળતી વખતે શાકભાજી, ફળ, વગેરેની ખરીદી કરે છે. તેમને ઘરે પહોંચતાં સાડા આઠ થઈ જાય છે. તેમના પરિવારમાં પુત્ર-પુત્રવધૂ અને પૌત્રો છે. તેમનો દીકરો અનેક વાર કહેતાં સંભળાયો છે કે તેમના કુટુંબમાં માજી બીજા બધા કરતાં વધારે તંદુરસ્ત છે. તેઓ આખો દિવસ વાંચનમાં, રસોડામાં મદદ કરવામાં અને સંગીત સાંભળવામાં વ્યસ્ત રહે છે. સાંજે તેઓ નજીકના બગીચામાં આંટો મારવા જાય છે. તેમને મેં હંમેશાં સાદાં વસ્ત્રોમાં જ જોયાં છે. તેઓ મૃદુભાષી છે. તેમને જોઈને આપણા મનમાં પણ શાંતિ છવાઈ જાય છે. મારી દૃષ્ટિએ ખરા ત્યાગીનાં આ જ લક્ષણો હોય છે. તેઓ પોતાની એષણાઓ-અપેક્ષાઓ ઘટાડી ચૂક્યા હોય છે. તેમના ચહેરા પર કાયમ સ્વસ્થતા દેખાતી હોય છે. તેમની ઇન્દ્રીયો શાંત હોય છે અને તેમની નજીક રહેવામાત્રથી આપણને પણ શાંતિનો અનુભવ થતો હોય છે.

મોટી ઉંમરે જેઓ કુથલી કરતા નથી તથા જેમને પરિવાર, સમાજ, દેશ અને દુનિયામાં બનતી ઘટનાઓ વિચલિત કરતી નથી એવા લોકો પણ હોય છે. તેમને ઘટનાઓની ખબર જ ન હોય એવું નથી. વાસ્તવમાં તેઓ માનસિક સમતા જાળવી રાખનારા હોય છે. કોઈ બનાવને લીધે મગજ ચકરાવે ચડી જાય એ બાબત જ આસક્તિ દર્શાવે છે. હું જે કૉલેજમાં વિઝિટિંગ ફેકલ્ટી છું ત્યાંના એક વડીલ પ્રોફેસર વારંવાર કહેતા હોય છે, “આ સરકાર ફક્ત શ્રીમંતોનું વિચારે છે.” સાધનસંપન્ન પરિવારના આ પ્રોફેસરની ઉંમર 73 વર્ષની છે. તેઓ પોતે ધનવાન હોવા છતાં તેમના મનમાં બંધાયેલી કોઈ ગ્રંથિને લીધે તેઓ આવું કહેતાં ફરે છે.

સુસ્મિતા નામનાં સન્નારીને હંમેશાં એવું લાગે છે કે તેમનો પરિવાર તેમને પૂરતું મહત્ત્વ નથી આપતો. તેમના મતે તેમના બીજા સંબંધીઓ અને મિત્રો વધારે મહત્ત્વ આપે છે.

તેઓ બે દીકરાઓના પરિવાર સાથે રહે છે. તેમની દરેક જરૂરિયાતનું ધ્યાન રાખવામાં આવે છે. તેમને દર વર્ષે બે વખત જાત્રાએ અથવા અન્ય જગ્યાઓએ ફરવા લઈ જવાય છે. તેમની પુત્રવધૂઓ તેમની દેખરેખ રાખે છે અને છતાં તેમને કાયમ ઓછું આવ્યા કરે છે. તેમને જાતે જ પોતાની દયા ખાવાની આદત પડી ગઈ છે અને તેઓ એકની એક વાતનું પુનરાવર્તન કર્યા કરે છે. આમ, તેઓ ફક્ત પોતાના માટે નહીં, સમગ્ર પરિવાર માટે કફોડી સ્થિતિ ઊભી કરે છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં સ્વસ્થ અને મસ્ત રહેવું હોય તો પોતાની દયા ખાવાનું, કૂથલી કે નિંદા કરવાનું, અહમ્ રાખવાનું, મહત્ત્વ મળે એવી ઇચ્છા રાખવાનું ટાળવું જોઈએ, કારણ કે આ બધી બાબતો જીવનમાં અવરોધો સર્જે છે અને નકારાત્મકતા લાવે છે. આમ, વાસ્તવમાં આ બધી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરો તો સંન્યસ્તાશ્રમ જેવી સ્થિતિ આપોઆપ સર્જાઈ જાય.